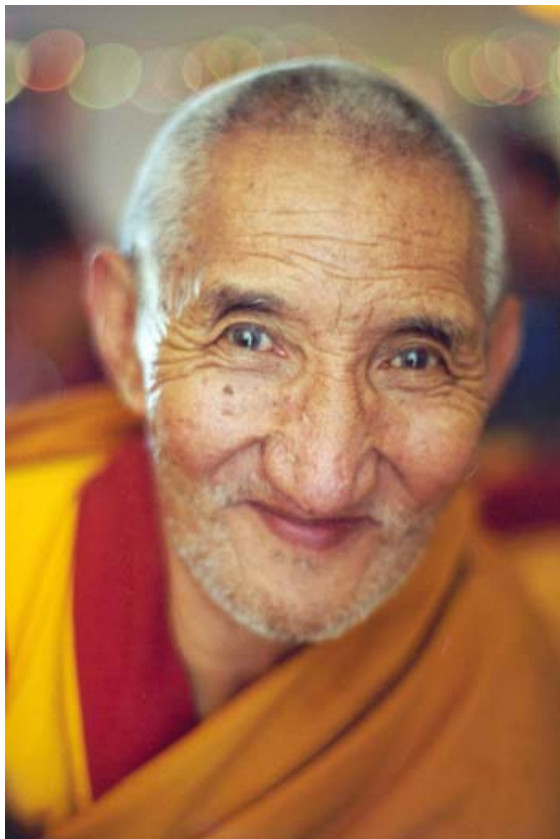


# PHÁT TÂM BỒ ĐỀ



**Đại Sư RIBUR RINPOCHE thuyết giảng**  
**Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ**  
**(từ bản Anh ngữ của Fabrizio Pallotti)**

Tinh túy của tám mươi bốn ngàn pháp môn nằm gọn trong tâm bồ đề. Đây là tâm nguyện mong mình thành Phật để giúp chúng sinh thoát khổ đau đến tới niềm an lạc không gì sánh bằng.

Ribur Rinpoche năm 1997 đến viếng Singapore hai lần, giảng sâu rộng về phương pháp phát tâm bồ đề. Dựa vào kinh điển và kinh nghiệm cá nhân, ngài còn giảng về phương pháp chuyển tâm (*lo-jong*) - là phương pháp mang mọi vấn đề không thể tránh khỏi trong cuộc sống chuyển thành nhân tố giác ngộ.

**Nguyên bản tiếng Anh:**

*How to Generate Bodhicitta*

by Ribur Rinpoche, translated by Fabrizio

available at: [http://www.lamayeshe.com/otherteachers/ribur/hgb\\_1.shtml](http://www.lamayeshe.com/otherteachers/ribur/hgb_1.shtml)

**Ấn bản Việt ngữ**

Hồng Như Thupten Munsel chuyển Việt ngữ tháng 03/2006, dịch gấp để cúng dường Ribur Rinpoche vừa viên tịch tháng 01/2006. Hiệu đính tháng 09/2006.

Hình bìa: Ribur Rinpoche, nhiếp ảnh Mark Gatter.

Tranh phát họa ngài Atisha và ngài Langri Tangpa: họa sĩ khuyết danh, lưu trữ tại Asian Classics Input Project

[http://www.asianclassics.org/research\\_site/download/GraphEng.html](http://www.asianclassics.org/research_site/download/GraphEng.html)

Xin tùy nghi phổ biến, trích dẫn, ấn tống,  
chỉ cần giữ đúng nội dung và không bán.

# Lời Nói đầu

Năm 1997, Trung Tâm Phật Giáo A Di Đà (Amitabha Buddhist Centre) may mắn thọ nhận bài pháp do đại sư Ribur Rinpoche truyền dạy. Đại sư đến viếng Trung Tâm Phật Giáo A Di Đà hai lần, lưu lại tổng cộng ba tháng rưỡi, truyền dạy pháp tu *lam-rim* [*Bồ Đề Đạo Thứ Luận* - nghĩa là đường tu tuần tự giác ngộ] và pháp *lo-jong* (phương pháp chuyển tâm). Cuốn sách nhỏ này ghi lại khóa giảng lần đó.

## Tiểu Sử

Ngài Ribur Rinpoche sinh năm 1923 tại tỉnh Kham nước Tây tạng. Năm lên năm, ngài được xác nhận là hóa thân đời thứ sáu của Lạt-ma Kunga Osel, một đại sư uyên thâm quảng bác đã tỉnh tọa nhập thất trong suốt thời gian mười hai năm cuối cuộc đời. Năm vị hóa thân đời trước của ngài đều là sư trưởng của Tu Viện Ribur ở Kham.

Năm 14 tuổi, Ribur Rinpoche vào Tu Viện Sera tu học. Đây là một trong những viện đại học Phật giáo lớn nhất của dòng Gelug tại thủ đô Lhasa. Từ đó ngài bắt đầu ráo

riết tu học Phật pháp, đến năm 25 tuổi nhận bằng tiến sĩ Phật học (Geshe degree). Trong thời gian tu học tại Tu Viện Sera, ngài thường đến dự khóa giảng và nhận nhiều pháp quán đánh từ đấng bốn sư là ngài Pabongka Rinpoche, lúc bấy giờ đang là vị thầy cao trọng nhất của dòng Gelug. Sau khi tu học hoàn tất, Ribur Rinpoche trở về Kham, nhiều năm nhập thất trong căn chòi nhỏ dựng giữa rừng. Đến năm 1950, Trung Quốc xâm nhập Tây tạng, hoàn cảnh xứ Kham càng lúc càng nguy hiểm. Năm 1955, một trong những đấng đạo sư của ngài là Trijang Rinpoche đã khuyên ngài nên về Lhasa để tiếp tục nhập thất tu học.

Nhưng ngay sau đó tình thế ở thủ đô Lhasa cũng không còn an toàn. Từ năm 1959 (là năm người dân Tây Tạng vùng dậy) cho đến năm 1976, ngài phải trải qua nhiều cảnh sống khó khăn cùng cực, bị tù đầy, đánh đập, làm chứng nhân bất lực trước sức tàn phá khủng khiếp của cuộc Cách Mạng Văn Hóa. Dù vậy, ngài vẫn giữ được niềm an lạc, hoan hỉ hành trì những pháp tu đã học. Ngài nói, “tôi không thật sự cảm thấy khổ sở khó khăn khi phải sống trong nghịch cảnh như vậy. Đó toàn là nhờ lòng từ bi của Lạt-ma Dorje Chang [Pabongka Rinpoche]. Nhờ thầy tôi mà tôi học được một vài phương

pháp chuyển tâm, khi gặp nghịch cảnh tâm tôi tức thì nhìn ra chân tướng của luân hồi, của phiền não ô nhiễm, của nghiệp quả, v.v. Vì vậy tôi thật sự cảm thấy thoải mái an lạc.”

Sau Cách Mạng Văn Hóa, ngài cùng đức Ban-thiền Lạt-ma (Panchen Lama) ra sức gom lại kho tàng Phật Pháp Tây Tạng đã bị phá hủy. Hai thành tựu đáng kể của ngài là tìm lại được hai tượng Phật Thích Ca quý giá nhất ở Tây Tạng: Jowo Chenpo và Ramo Chenpo. Hai pho tượng này do hai vị hoàng hậu của vua Songsten Gampo (617-698), một vị người Trung Hoa và một vị người Nepal, đưa vào Tây tạng. Đến thời Cách mạng Văn Hóa, hai pho tượng này bị chở đi Bắc Kinh, cất trong một kho hàng nào đó chung với hàng ngàn pho tượng khác, thất lạc suốt 17 năm mãi đến khi Ribur Rinpoche tìm lại được, hoàn trả về lại chùa cũ ở Lhasa.

Năm 1987, Ribur Rinpoche rời Tây Tạng sang tỉnh Dharamsala ở nước Ấn Độ để tìm gặp đức Đạt-lai Lạt-ma. Từ đó về sau ngài trụ tại Tu Viện Namgyal ở Dharamshala. Đáp lời thỉnh cầu của đức Đạt-lai Lạt-ma, ngài soạn lại tiểu sử của rất nhiều vị đại Lạt-ma, cùng một bộ sách rất công phu nói về lịch sử tôn giáo Tây Tạng. Ngài đã từng thuyết pháp ở nhiều nơi trên thế giới như

Úc, Tân Tây Lan, Mỹ và các nước Âu Châu. Với tính tình vui vẻ ấm cúng, trí tuệ sâu thẳm cùng lời dạy luôn gần gũi với thực tế, ngài là đấng đạo sư vô vàn kí

nh yêu của Phật tử nhiều nơi trên thế giới.

## Nguồn Gốc Giáo Pháp Lam-rim

2500 năm về trước, đức Phật Thích Ca Mâu Ni thành tựu đại giác ngộ và hướng dẫn đường đến giác ngộ cho người khác bước theo. Giáo pháp của Phật có thể giữ gìn sống động cho đến ngày nay là nhờ tấm lòng từ bi và sự nỗ lực của rất nhiều thế hệ hành giả tiếp nối không gián đoạn, đời này nhận pháp từ sư phụ, chuyên tâm tu tập hành trì, rồi truyền lại cho đời sau. Ở Tây tạng, tinh yếu lời Phật dạy được tóm gọn trong giáo pháp gọi là *lam-rim* [*Bồ đề đạo thứ luận*], còn gọi là con đường tuần tự giác ngộ, giảng về từng giai đoạn trên đường tu giác ngộ.

Giáo pháp Lam-rim chủ yếu chia thành ba giai đoạn, tương ứng với ba loại căn cơ tâm nguyện của người tu theo Phật pháp. Giai đoạn thứ nhất gọi là “căn cơ bậc thấp” [hạ căn], người tu bước vào giai đoạn này khi bắt đầu biết quan tâm đến kiếp sau của mình. Biết quan tâm như vậy là vì hiểu được đời sống hiện tại có thể chấm dứt bất cứ lúc nào, sau khi chết phần lớn sẽ phải sinh vào cõi

ác đạo (súc sinh, ngạ quỷ hay địa ngục), nếu muốn tái sinh vào thiện đạo thì phải qui y Tam Bảo, sống thuận theo nhân quả.

Giai đoạn thứ hai là “căn cơ bậc trung” [trung căn], ở đây người tu phát khởi tâm nguyện muốn vĩnh viễn vượt thoát sinh tử luân hồi. Quan trọng nhất trong giai đoạn này là tu theo Tứ Diệu Đế: [1] khổ; [2] nguyên nhân của khổ (nghiệp và phiền não); [3] trạng thái diệt khổ (niết bàn); và [4] phương pháp diệt khổ qua ba môn vô lậu học Giới, Định và Tuệ.

Giai đoạn thứ ba là “căn cơ bậc cao” [thượng căn]. Người tu trong giai đoạn này mở rộng con tim, quan tâm đến cảnh sống của tất cả mọi loài chúng sinh. Nhìn thấy chúng sinh không muốn khổ mà cứ phải chịu khổ, muốn an vui mà chẳng lúc nào an vui, vì thấy như vậy nên người tu muốn nhanh nhanh đạt giác ngộ viên mãn để sớm có khả năng giúp đỡ chúng sinh. Tâm nguyện vị tha này chính là tâm bồ đề.

Tập sách nhỏ trong tay quý vị gom lại một số bài giảng quý giá của Ribur Rinpoche, hướng dẫn phương pháp phát tâm bồ đề và chuyển tâm, từng bước từng bước một, chuyển tâm vị kỷ chỉ biết có mình thành tâm vị tha biết quan tâm đến người khác.



Sách này có được là nhờ sự giúp đỡ của rất nhiều người: bài giảng của Rinpoche được Fabrizio Pallotti khéo léo thông dịch ra tiếng Anh ; nhiều học viên ABC hoan hỉ đánh máy từ băng ghi âm, tôi hiệu đính bản đánh máy nhờ sự giúp đỡ của Doris Low và Risen Koben.

Khagye Khadro

Tháng 10 - 1998



Thánh Atisha (980-1052)

## Bảy điểm nhân quả

Tâm bồ đề là tâm nguyện vì lợi ích chúng sinh mà cầu giác ngộ. Tâm này quả thật kỳ diệu tuyệt vời. Một trong những vị sư phụ của Lạt-ma Atisha có lần nói với ngài như sau: “dù biết được quá khứ vị lai, thấy được linh ảnh đáng Bốn tôn, hay nhập định vững như trái núi, tất cả so với tâm bồ đề đều chẳng có gì đáng nói.” Chúng ta ngược lại phục lẫn những thành tựu nói trên. Hoặc chính bản thân, hoặc nghe ai khác làm được những việc như vậy - thấy được linh ảnh của Phật, thấy được chuyện quá khứ vị lai, định vững như trái núi - chúng ta sẽ thấy đây thật là việc hy hữu tuyệt vời. Thế nhưng sư phụ của ngài Atisha lại nói “tất cả so với tâm bồ đề đều chẳng có gì đáng nói, vì vậy con hãy lo tu tâm bồ đề.”

Dù có tu theo pháp tu Đại Thủ Ấn [Mahamudra], Đại Viên Mãn [Dzogchen], hay hành trì hai giai đoạn phát khởi và viên thành của Mật tông Tối thượng Du già, dù quán được linh ảnh của nhiều đáng Bốn tôn Pháp Chủ,

nếu thiếu tâm bồ đề thì những việc như vậy vẫn chẳng mang đến cho quý vị chút lợi ích nào cả.

Đại bồ tát Shantideva có nói “mang hết tám vạn bốn ngàn pháp môn ra khuấy lại, tinh túy của tất cả chính là tâm bồ đề”. Mang sữa ra khuấy sẽ gạn được bơ. Tương tự như vậy, mang hết tám vạn bốn ngàn pháp môn ra quán chiếu, tinh túy đều nằm ở tâm bồ đề. Vì vậy đã là con Phật thì điều quan trọng nhất là phải cố gắng hết sức để có tâm bồ đề không dụng công, hay ít ra cũng phải gắng đạt cho được loại tâm bồ đề có dụng công.

Có hai dòng truyền thừa chính chỉ dẫn phương pháp phát tâm bồ đề, quý vị có thể dựa vào đó để tu tập và phát tâm. Phương pháp thứ nhất là pháp tu Bảy Điểm Nhân Quả, phương pháp thứ hai là pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha.

Pháp tu Bảy Điểm Nhân Quả hướng dẫn phương pháp phát triển lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, rồi dựa vào đó để phát tâm. Các cao tăng Ấn độ như ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti), ngài Nguyệt Cung (Chandragomin), ngài Thiện Hải Tịch Hộ (Shantarakshita) v.v... đều phát tâm theo phương pháp này. Pháp tu thứ hai là Hoán Chuyển Ngã Tha, chủ yếu

đến từ ngài Tịch Thiên [Shantideva]. Hai pháp tu nói trên, tu theo pháp nào cũng sẽ phát được Tâm bồ đề.

Thánh Atisha đối với Tâm bồ đề có sự khát khao đặc biệt. Ngài vì muốn tìm một phương pháp phát tâm hữu hiệu nên đã không quản gian nguy khó nhọc, du hành đến tận đảo Indonesia Island of Sumatra, tìm gặp đại sư Serlingpa để cầu pháp. Ngày nay chúng ta có thể đến đảo Indonesia bằng máy bay hay bằng tàu lớn, không mất bao nhiêu thời gian, nhưng vào thời đó, ngài Atisha phải mất hết mười ba tháng mới đến được đảo Indonesia. Đến nơi ngài gặp đại sư Serlingpa, nhận được cả hai pháp tu Bảy Điểm Nhân Quả và Hoán Chuyển Ngã Tha. Ngài lưu lại cạnh đại sư Serlingpa hết mười hai năm, kiên trì tu hai pháp này cho đến khi phát triển trọn vẹn tâm bồ đề. Vậy Lạt-ma Atisha tiếp nhận dòng truyền thừa của cả hai pháp tu Bảy Điểm Nhân Quả và Hoán Chuyển Ngã Tha.

Tuy tiếp nhận được cả hai dòng truyền thừa, nhưng khi giảng cho đại chúng, ngài Atisha chỉ hướng dẫn pháp tu Bảy Điểm Nhân Quả, còn pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha ngài dành riêng cho một nhóm đệ tử chọn lọc. Đến khi qua Tây Tạng, ngài không truyền pháp Hoán Chuyển Ngã Tha cho ai cả, ngoại trừ vị đại đệ tử tên Dromtonpa.

Về sau Lạt-ma Tông Khách Ba, bậc che chở toàn thể chúng sinh, kết hợp hai pháp tu này thành một, bao gồm mười một bước. Người tu vẫn phải thọ nhận riêng biệt từng pháp tu, nhưng khi hành trì có thể gom chung thành pháp chuyển tâm mười một bước. Kết hợp hai pháp tu này thành một, đó chính là đặc điểm của dòng Gelug.

Lạt-ma Pabongka Dorje Chang có soạn một bài kệ thỉnh nguyện chánh pháp nơi Lạt-ma Tông Khách Ba, như sau:

*Kết hợp giáo pháp  
Bảy Điểm Nhân Quả,  
cùng với giáo pháp  
Hoán Chuyển Ngã Tha,  
điều lớn lao này  
nơi khác không thấy.  
Xin nguyện cho con  
gặp được chánh pháp  
thầy Tông Khách Ba.*

“Nơi khác không thấy” có nghĩa là Je Rinpoche (Lạt-ma Tông Khách Ba) kết hợp hai phương pháp phát tâm bồ đề lại làm một. Đây là đặc điểm của dòng Gelug, các dòng khác không có.

Lần đầu tôi nhận hai pháp tu này do vị thầy rất mực từ bi là Lạt-ma Pabongka Dorje Chang truyền cho. Lần ấy, ngài thuyết giảng về tám bộ luận văn trọng yếu của pháp tu Lam-rim, kéo dài suốt bốn tháng tại Tu viện Sera, Tây tạng. Thời đó tôi còn rất trẻ. Khi Lạt-ma Pabongka giảng đến phần Hoán Chuyển Ngã Tha, ngài cũng giảng về Bảy Điểm Luyện Tâm [*Seven Points Mind Training*]. Về sau tôi lại nhận hai pháp tu này từ đại sư Kyabje Trijang Rinpoche.

### Pháp Tu Bảy Điểm Nhân Quả

Khi tu theo pháp tu Bảy Điểm Nhân Quả, người tu bắt đầu bằng cách quán tâm bình đẳng (tâm xả), rồi lần lượt quán từng đề mục như sau:

1. Thấy tất cả chúng sinh đều là mẹ của mình
2. Nhớ lại ơn nặng của mẹ chúng sinh
3. Muốn đền trả ơn ấy
4. Đại từ
5. Đại bi
6. Đại nguyện [tâm nguyện phi thường]
7. Tâm bồ đề

Sáu bước đầu là nhân, đưa tới bước thứ bảy là quả, là tâm bồ đề.

Tâm bồ đề, tâm vì chúng sinh mà cầu giác ngộ, có thể phát sinh tuần tự từng bước một, đó là vì [chuỗi nhân quả như sau:] tâm bồ đề chỉ có thể phát sinh từ đại nguyện. Đây là một loại tinh thần trách nhiệm rất đặc biệt, tiếng Tạng gọi là “Lhagsam”, còn gọi là “tâm nguyện phi thường”, là “thái độ phi thường”, hay là “trách nhiệm đối với tất cả”. Nói cách khác, đây là tinh thần trách nhiệm đối với toàn thể chúng sinh. Muốn có đại nguyện, trước đó phải có ước nguyện muốn chúng sinh hết khổ - đây chính là đại bi. Muốn có đại bi thì trước đó phải có tấm lòng biết thương yêu toàn thể chúng sinh - đây chính là đại từ. Trong hiện tại chúng ta chỉ biết thương yêu thân nhân bạn bè chứ chưa biết thương yêu những người mình không quen không quý. Vì vậy muốn có đại từ, chúng ta trước đó phải có cảm giác thân thiết gần gũi với tất cả mọi loài, và muốn được như vậy thì lại phải thấy tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình, đã từng thương yêu chăm sóc mình, từ đó nảy sinh nguyện vọng muốn đền trả ơn nặng của chúng sinh. Pháp tu này được gọi là pháp tu nhân quả, là vì điểm đi trước luôn là nhân tố phát sinh ra điểm tiếp theo.

Quý vị không nên đến với pháp tu này với cái nhìn thiếu cận, không nên nghĩ rằng “pháp tu này vượt quá



khả năng tôi, đòi hỏi quá nhiều thời gian và năng lực. Tâm bồ đề quý giá như vậy tôi làm sao mà có được.” Thái độ như vậy không đúng. Quý vị không nên sợ hãi. Pháp tu này thật sự thâm sâu mãnh liệt, cứ noi theo đó mà kiên trì luyện tâm, từng bước từng bước một, chắc chắn sẽ thành công. Mọi pháp tu của dòng cự Kadampa nói chung đều rất hiệu quả, hướng chi pháp tu này do Lạt-ma Tông Khách Ba kết hợp. Ngài là người có đủ thiện duyên thọ pháp trực tiếp từ đức Văn thù. Hai pháp tu này cực kỳ hữu hiệu, vì vậy quý vị không nên nghĩ rằng pháp này khó tu, cũng không nên cho rằng bản thân mình không đủ khả năng phát tâm bồ đề.

### Quán Tâm Bình Đẳng hay là Đại Xả

Muốn luyện cho tâm mình thấy được tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình, việc đầu tiên cần phải làm là phát triển tâm bình đẳng. Cũng như trước khi họa hình, chúng ta cần xem kỹ mặt vẽ có bằng phẳng hay không, phải cho thật bằng phẳng không lồi lõm thì mới có thể vẽ được. Ở đây cũng vậy, trước khi quán chúng sinh là mẹ, tâm của chúng ta đối với tất cả chúng sinh phải tuyệt đối bình đẳng. Nói cách khác, phải san bằng tâm lý thiên vị phân biệt, đừng cảm thấy thân thiết với

người này, xa lạ với kẻ kia. Vì vậy phải phát triển tâm bình đẳng, còn gọi là tâm đại xả.

Bây giờ tôi sẽ hướng dẫn phương pháp luyện tâm bình đẳng. Vị nào đã từng nghe qua phương pháp này rồi, xin hãy thiền quán theo lời giảng. Còn vị nào chưa từng nghe qua, xin chú ý lắng nghe, ghi nhớ. Xin tất cả quý vị ngồi đây hãy cố gắng khởi chí nguyện phát tâm bồ đề, nghĩ rằng mình nhất định phải có cho được tâm bồ đề. Như tôi có nói, pháp tu này do các vị Lạt-ma dòng Kadampa dạy, hữu hiệu vô cùng, nhất là pháp tu kết hợp Bảy Điểm Nhân Quả và Hoán Chuyển Ngã Tha do Lạt-ma Tông Khách Ba truyền dạy. Vì vậy xin quý vị hãy chăm chú lắng nghe, phát khởi tâm nguyện cho thật mãnh liệt, như sau: “Tôi nhất định sẽ tu theo, nhất định sẽ phát tâm bồ đề.”

Bây giờ bây giờ hãy quán tưởng phía trước có ba người: một người luôn làm quý vị khó chịu, nghĩ tới thôi đã cảm thấy mất vui. Kế bên là một người quý vị luôn cảm thấy thương yêu, nghĩ tới thôi đã cảm thấy hân hoan vui vẻ. Kế bên lại có một người, hoàn toàn xa lạ, không làm lợi, cũng không gây hại cho quý vị. Nghĩ đến ba người như vậy, quý vị cảm thấy ghét bỏ người mình

không ưa, quyến luyến người mình ưa thích và đứng  
dưng đối với kẻ lạ.

Bây giờ quý vị hãy nghĩ tới người mình ghét, tự hỏi  
“người này thật ra đã làm gì tôi? tại sao tôi lại ghét anh  
ta/chị ta đến như vậy?” Quý vị sẽ thấy thật ra chỉ tại  
người ấy trong kiếp hiện tại đã từng làm hại quý vị một tí.  
Ngang đây nên quán về sự biến chuyển của khái niệm  
bạn và thù như trong pháp tu Lam-rim phần căn cơ bậc  
trung. Đây là một trong những khuyết điểm của luân hồi:  
chúng ta không thể biết chắc ai là bạn, ai là thù. Có khi  
đang bạn lại biến thành thù, có khi đang thù lại trở thành  
bạn. Phải nghĩ như vậy: “Mặc dù người ấy đã từng hại tôi  
trong đời này, nhưng từ vô lượng đời kiếp quá khứ cũng  
đã nhiều lần lo lắng chăm sóc cho tôi. Trong kiếp hiện  
tiền dù có hại tôi chẳng nữa, cũng vẫn ít lắm so với mối  
quan tâm đã từng chia sẻ cho nhau từ vô lượng kiếp  
trước. Vậy mà tôi lại xem người ấy là kẻ thù chân chính,  
thật quá sai lầm.” Quý vị nên suy nghĩ như vậy nhiều lần  
để từ từ san bằng cảm giác thù ghét.

Bây giờ hãy nghĩ đến người mà quý vị thương yêu,  
luôn khiến quý vị vui vẻ hạnh phúc khi gặp mặt. Quý vị  
cho rằng đây là người bạn chân chính, thân thiết hơn bất  
cứ một ai, quyến luyến đến nỗi không muốn rời xa dù chỉ

trong chốc lát. Nếu xét kỹ vì sao lại như vậy, sẽ thấy lòng yêu thích ấy chỉ đến từ chút ít lợi lạc người kia mang đến cho quý vị. Nhận được một ít lợi lạc nên quý vị cảm thấy hân hoan vui vẻ. Nhưng thật ra quý vị phải thấy rằng: “Mặc dù kiếp này người ấy đã mang chút ít lợi lạc đến cho tôi, nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Trong các đời kiếp vô lượng về trước, người này đã từng là kẻ thù của tôi, đã từng làm hại tôi đến nỗi chỉ thấy mặt thôi là đã phát ghét. Cho dù người ấy có đã làm lợi cho tôi, đang làm lợi cho tôi và sẽ làm lợi cho tôi chẳng nữa, cũng không nên vì vậy mà yêu quý quyến luyến quá độ, vì người ấy thật sự cũng đã từng hại tôi rất nhiều rồi.” Cứ suy nghĩ như vậy cho thật nhiều lần, rồi sẽ từ từ bỏ được cảm giác tham đắm.

Bây giờ quán tới người xa lạ. Khuynh hướng tự nhiên của quý vị đối với người này sẽ là: “Tôi không quen, cũng không quan tâm. Người này có liên hệ gì với tôi đâu, trong quá khứ cũng không, trong hiện tại cũng không, trong tương lai cũng không nốt, vậy việc gì tôi phải quan tâm đến người ấy?” Thái độ như vậy hoàn toàn sai lầm. Quý vị phải nghĩ như thế này: “tuy rằng bây giờ người ấy đối với tôi chẳng phải bạn cũng chẳng phải thù, nhưng trong rất nhiều đời kiếp về trước đã từng là người thân

của tôi. Vì vậy tôi không thể dừng dừng.” Phải suy nghĩ như vậy nhiều lần để san bằng cảm giác dừng dừng đối với kẻ lạ, tương tự như khi quý vị tập san bằng cảm giác thương ghét đối với người thân kẻ thù.

Vậy khi ngồi thiền, trước tiên quý vị phải nghĩ rằng hoàn toàn không có lý do gì để mình phải ghét kẻ thù, vì kẻ thù cũng đã từng là bạn thân của mình trong nhiều đời quá khứ. Cần quán như vậy rất nhiều lần để san bằng cảm giác ghét bỏ, mở tâm bình đẳng đối với người mình ghét. Rồi lại nghĩ rằng cũng chẳng cần phải quyến luyến người mình thương, vì người mình thương bây giờ cũng đã từng là kẻ thù trong nhiều kiếp trước. Quán như vậy nhiều lần để san bằng cảm giác tham luyến, mở tâm bình đẳng đối với người mình thương.

Khi quán ba loại người như vậy, chúng ta nhìn họ qua ba lăng kính khác nhau: bạn, thù và kẻ lạ. Tuy vậy không ai cứ mãi là bạn, là thù, hay là kẻ lạ. Vì vậy chúng ta chẳng có lý do gì để mà ghét người này, thương người kia, hay dừng dừng với kẻ nọ.

Nếu xét kỹ lại xem ba người kia thật sự là ai, sẽ thấy họ đều là chúng sinh, đều giống nhau ở điểm cùng muốn được hạnh phúc, cùng không muốn khổ đau. Vì vậy không lý do gì lại dựa vào lòng thương ghét hay dừng

dung của mình để phân họ ra thành ba loại người như vậy. Họ đều bình đẳng như nhau. Quý vị phải tập nhìn như vậy, cho thật nhiều lần, đến một lúc nào đó quý vị sẽ thật sự có được tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sinh. Quý vị sẽ thấy chúng sinh ai cũng như ai, tình cảm quý vị dành cho mọi loài đồng đều như nhau. Đây là kết quả mà quý vị cần phải đạt đến.

Dù cho mỗi ngày quý vị có tụng câu Tứ Vô Lượng Tâm: *Nguyện cho chúng sinh / cùng được hạnh phúc / và mầm hạnh phúc / nguyện cho chúng sinh / cùng thoát khổ đau / và mầm khổ đau* v.v... nhưng nếu không có tâm bình đẳng thì trong thực tế tụng như vậy cũng giống như là tụng “*nguyện cho chúng sinh cùng được hạnh phúc và mầm hạnh phúc, nhưng mà chỉ nguyện cho chúng sinh nào tôi thích thôi, mặc kệ chúng sinh tôi không thích.*” Dù quý vị có tụng bốn câu này siêng năng thiết tha đến đâu chẳng nữa, nếu chưa có tâm bình đẳng thì tất cả vẫn chỉ là ngôn từ, không phải Tứ Vô Lượng Tâm thật sự. Do đó tâm bình đẳng quan trọng vô cùng. Dù phải tốn nhiều năm tháng nhập thất chỉ để miên mật tu tâm đại xả, cũng là việc rất nên làm. San bằng được cảm giác thương ghét đối với người thân kẻ thù là điều vô cùng lợi lạc cho tâm thức của mình.

## Thấy Tất Cả Chúng Sinh Đều Là Mẹ Của Mình.

Bước tu kế tiếp là luyện cho tâm thấy được tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình. Đây chính là bước đầu tiên trên đường tu phát tâm bồ đề. Lạt-ma Pabongka Dorje Chang có nói bước tu này không dễ, đòi hỏi rất nhiều thời gian. Tuy khó, nhưng lại có tính chất quyết định, vì những bước tiếp theo có thành tựu được hay không đều tùy vào bước đầu tiên này, thiếu đi là không thể tiến tới được nữa. Xin quý vị đặc biệt lưu ý quan tâm đến đề mục này.

Nói chung, khi thiền quán chúng ta cần dựa vào hai điều: kinh luận và lý trí. Ở đây, để có thể thấy ra tất cả chúng sinh đều là mẹ của mình, quý vị nên dựa vào lý trí hơn là kinh luận. Mặc dù vẫn có thể nhờ kinh luận để hiểu điều này, nhưng nếu dựa vào lý trí thì tâm thức sẽ bị đánh động một cách khác, mãnh liệt và hữu hiện hơn nhiều. Ở đây, lý lẽ căn bản cần thấy rõ là tâm thức vốn không có khởi điểm.

Trước tiên, chúng ta cần vận dụng lý trí để hiểu rằng dòng tâm thức vốn không có khởi điểm. Bắt đầu suy nghiệm như sau: dòng tâm thức hôm nay đến từ dòng tâm thức hôm qua, dòng tâm thức hôm qua đến từ dòng

tâm thức hôm kia. Cứ như vậy từng bước, từng bước, truy ngược về quá khứ: dòng tâm thức của ngày hôm sau đến từ dòng tâm thức của ngày hôm trước, dòng tâm thức ở sát na tiếp theo sau đến từ dòng tâm thức của sát na ngay trước đó.

Cứ như vậy truy ngược mãi, cho đến thời điểm chào đời. Phải nhớ rằng tâm thức trẻ sơ sinh cũng cần phải có một thời điểm trước đó mới có thể phát sinh. Tâm thức trẻ sơ sinh nối liền với dòng tâm thức của thai nhi trong bụng mẹ. Cứ truy ngược lại như vậy sẽ không thể tìm thấy khởi điểm [1]. Không thể có một thời điểm nào cho chúng ta chỉ vào đó mà nói: “tâm thức bắt đầu từ đây”. Đó là vì tâm thức ở bất cứ một thời điểm nào cũng cần phải có một thời điểm đi trước mới có thể phát sinh. Suy nghiệm như vậy sẽ thấy dòng tâm thức thật sự không có khởi điểm. Không một điểm tâm thức nào có thể là điểm tâm thức đầu tiên.

Dựa vào đó quý vị có thể kết luận rằng số lần mình đã tái sinh thật sự không thể đếm biết. Không những vậy, trong hết thảy những kiếp tái sinh ấy, cũng như trong kiếp hiện tại, quý vị luôn có mẹ. Tái sinh một trăm lần thì có một trăm người mẹ. Tái sinh một ngàn lần thì có một



ngàn người mẹ. Vì quý vị đã từng tái sinh vô lượng kiếp nên cũng có vô lượng người mẹ.

Vậy nếu suy nghĩ cho tận tường, sẽ thấy không những mình đã tái sinh vô lượng lần, mà còn có vô lượng người mẹ. Hơn nữa, mặc dù số lượng chúng sinh cũng nhiều không thể đếm biết, nhưng số lượng chúng sinh hiện đang hiện hữu so với số lượng tất cả những bà mẹ mà quý vị đã từng có trong quá khứ dù sao vẫn ít hơn. Quý vị đã từng tái sinh vô lượng lần, tái sinh thành đủ loại chúng sinh, vậy số lượng chúng sinh đã từng là mẹ của quý vị nhiều hơn số lượng chúng sinh hiện đang có. Vì vậy, mỗi chúng sinh trong hiện tại không chỉ là mẹ của quý vị một lần, mà đã từng là mẹ của quý vị hàng vô lượng lần.

Bắt đầu bằng người mẹ đời này của quý vị. Nhớ rằng người mẹ đời này đã từng là mẹ của mình vô lượng lần trong quá khứ. Quý vị hãy quán như vậy nhiều lần, cho đến khi trong tâm nảy ra chút kinh nghiệm trực tiếp, đối với mẹ đã bắt đầu thấy khác, khi ấy chuyển qua nghĩ đến cha. Nhớ rằng người cha đời này đã từng là mẹ của mình vô lượng lần trong quá khứ. Sau đó, nghĩ đến bạn bè, đã từng là mẹ của mình. Tiếp theo, nghĩ đến kẻ thù, ngay cả kẻ thù trong đời này cũng đã từng là mẹ của mình trong quá khứ. Cuối cùng, mở rộng tâm ra, nghĩ đến tất cả

chúng sinh, quán chúng sinh đã từng là mẹ của mình trong vô lượng đời kiếp quá khứ.

Quý vị phải quán như vậy cho thật nhiều lần, qua một thời gian dài, đồng thời nên học thêm về các đề mục và phương pháp quán tưởng nằm trong Lam-rim, từ đó sẽ nhận được nhiều cảm hứng. Có điều gì chưa rõ, quý vị phải nhờ sư phụ giải thích thêm, phải thảo luận với bạn đồng tu. Cứ kiên trì miên mật suy nghĩ về đề mục này, sẽ có lúc quý vị thật sự thấy rằng tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình, cho dù là con sâu cái kiến nhỏ nhoi. Cả khi nhìn thấy một con côn trùng bé nhỏ, quý vị cũng biết chắc nó đã từng là người mẹ yêu quý của mình rất nhiều lần trong quá khứ, đã từng chăm nom săn sóc quý vị và quý vị đã từng tin yêu rất mực. Tương truyền thánh Atisha sau khi thành tựu bước tu này, mỗi khi gặp bất kỳ chúng sinh nào ngài cũng đều cảm thấy kính trọng sâu xa. Ngài thường chấp tay vái: “chúng sinh trân quý, quá tốt với tôi.”

## Nhớ Lại Ôn Nặng Của Mẹ Chúng Sinh

Bước tu tiếp theo là nhớ lại tình thương của mẹ chúng sinh. Biết chúng sinh đều là mẹ của mình vẫn chưa đủ, quý vị còn phải nhớ lại tấm lòng bao la sâu thẳm của mẹ

dành cho quý vị. Nói ví dụ, người mẹ đời này của quý vị đã đối xử với quý vị rất tốt, mang nặng chín tháng dài, thận trọng từng miếng ăn thức uống, chỉ vì quan tâm đến đứa con trong bụng nên việc cần làm mẹ đều làm đủ. Ngay cả việc quý vị hiện đang sống tốt, có thể tu học Phật Pháp, đó cũng là nhờ ơn mẹ, cưu mang quý vị trong bụng, chăm sóc tốt cho quý vị sau khi chào đời.

Mẹ chăm lo khi quý vị trong thai. Mẹ chăm lo khi quý vị chào đời. Lúc chào đời quý vị không biết tự lo cho mình, chỉ như loài côn trùng nhỏ nhoi, không ra tích sự gì. Vậy mà mẹ vẫn nâng niu quý vị như là viên ngọc quý báu nhất, ngày đêm chăm sóc không lơỉ nghĩ, trong tâm chỉ có một mối quan tâm duy nhất, đó là sự bình an của quý vị. Mẹ cho ăn, mẹ tắm rửa, mẹ mặc cho những chiếc áo mềm mại êm ái, mẹ ẵm đi khắp nơi, thậm chí chỉ vì muốn quý vị được vui mà mẹ bẹo mặt múa tay, mong quý vị mỉm miệng cười. Vì thương yêu con nên tim mẹ lúc nào cũng chứa đầy bất an lo lắng, sợ con bệnh, sợ con đau, đến nỗi giấc ngủ của mẹ chẳng mấy khi được yên.

Quý vị biết đi là nhờ mẹ đưa tay nâng đỡ bước đầu đời, rồi lại đỡ bước thứ hai, và những bước kế tiếp. Quý vị biết nói cũng là nhờ công ơn cha mẹ. Khi lớn lên quý vị có khả năng học hỏi rất nhiều thứ, nhưng có học được

hiều như vậy, cũng là nhờ từ căn bản mẹ đã dạy cho biết nói, biết đi. Tất cả đều nhờ vào tình thương của mẹ.

Ở bước tu trước, quý vị đã thấy tất cả chúng sinh đều là mẹ của mình, ở đây quý vị thấy không những người mẹ đời này tốt với mình, mà tất cả chúng sinh đều đã từng tốt với mình như vậy.

### Muốn Đền Trả Ơn Ấy

Bước tiếp theo là phát khởi tâm nguyện muốn đền trả ơn nặng của tất cả các bà mẹ chúng sinh. Tự hỏi mình như sau: “tôi có đủ khả năng đền trả tình thương ấy hay không?” và nghĩ rằng, “chắc chắn là đủ, vì tôi có được kiếp tái sinh thật may mắn: gặp được chánh pháp, gặp được đạo sư chân chính, gặp được đường tu, và có được mọi cơ hội thuận tiện để tu hành. Vì vậy tôi cần làm hết những gì mình có thể làm để giúp chúng sinh thoát khỏi khổ đau, đến với an lạc. Tôi cần phải làm như vậy, để đền trả tình thương mà chúng sinh đã dành cho tôi.”

Đền trả ơn nặng của chúng sinh đương nhiên bao gồm cả việc giúp đỡ vật chất, giúp kẻ đói có miếng ăn, giúp kẻ khát có thức uống, giúp áo quần hay là giúp phương tiện sinh sống. Tuy vậy, quan trọng nhất vẫn là giúp cho chúng sinh thoát khỏi mọi khổ đau, có được mọi hạnh

phúc mong cầu. Quý vị cần nhớ nghĩ như vậy thường xuyên, liên tục.

## Đại Từ

Bước tiếp theo là phát tâm đại từ. Đại từ là tình thương tương tự như tình thương người mẹ dành cho đứa con duy nhất. Khi nhìn con, mẹ chỉ thấy những điều đẹp đẽ tốt lành, cảm thấy yêu thương không bờ bến. Ở đây, quý vị đối với toàn thể chúng sinh cũng phát khởi tình thương yêu trù mẫn tương tự như vậy, thấy tất cả đều đẹp ngời.

Thật ra nếu qua những bước tu trước quý vị đã thấy được chúng sinh là mẹ của mình, nhớ lại ơn nặng của mẹ và mong được đền trả ơn ấy, thì ở đây quý vị không cần cố gắng gì thêm vẫn có thể phát được tâm đại từ. Tình yêu thương chúng sinh sẽ tự nhiên nảy nở, nhờ thành tựu những bước tu trước.

Khi quán tâm đại từ, quý vị cũng nên nghĩ đến điều này: chúng sinh tuy mong cầu hạnh phúc nhưng lại chẳng có được chút hạnh phúc nào cả, nhất là loại hạnh phúc chân chính không vương ô nhiễm. Cứ quán chiếu như vậy rồi trong tâm sẽ nảy sinh ước nguyện mạnh mẽ mong chúng sinh có được hạnh phúc và nhân duyên tạo

hạnh phúc, mong chúng sinh thật sự an trú trong hạnh phúc. Không những vậy, quý vị còn phát nguyện chính bản thân mình sẽ làm nên việc này. Từ đáy lòng sâu thẳm, quý vị khấn nguyện đạo sư hộ trì cho quý vị có được khả năng làm nên việc này.

## Đại Bi

Bước tiếp theo là phát tâm đại bi. Đây là một trong những điểm đặc biệt của Phật pháp. Lạt-ma Tông Khách Ba thường nhấn mạnh tầm quan trọng của tâm này, nói đây là nhân tố rất đặc biệt, dẫn đến kết quả rất đặc biệt. Đại sư Nguyệt Xứng [Chandrakirti] cũng vậy, trong phần đầu bộ luận *Nhập Trung Đạo* [*Entering the Middle Way*], ngài viết lời tán dương tâm đại bi, nói tâm này dù ở đoạn đầu, đoạn giữa hay đoạn chót, đều quan trọng như nhau. Ở đoạn đầu, tâm này là hạt giống đưa người tu vào với Đại Thừa. Đoạn giữa, khi đang tu hạnh bồ tát, hành trì sáu hạnh toàn hảo, tâm này là tinh túy của đường tu. Đoạn chót, tâm này là nhân tố giúp quả vị Phật chín mùi sung mãn, thành tựu mọi thiện hạnh của Phật đà, mang lợi lạc về cho chúng sinh. Vì vậy tâm đại bi được tán dương là yếu tố tối quan trọng, ở đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn chót.

Thường nói ở giai đoạn đầu nếu muốn phát khởi tâm đại bi, người tu có thể nhớ đến cảnh đồ tể mổ thịt - xẻ họng, móc ruột, lột da. Nghĩ đến cảnh này sẽ dễ phát tâm đại bi. Ở đây (Singapore) có một chợ thịt người ta có thể đến đó mua thú phóng sinh. Rất nên đến đó để mà chiêm nghiệm về những con thú đang bị xẻ thịt và những tay đồ tể đang xẻ thịt thú vật.

Một khi tâm đại bi đã bắt đầu phát sinh, quý vị chuyển qua quán về các đề mục chuyển tâm dạy trong pháp tu Lam-rim dành cho căn cơ bậc thấp: quán về nỗi khổ trong ba cõi ác đạo như cảnh địa ngục [2] v.v... Chỉ khác một điểm, ở đây quý vị quán với tâm đại bi, nghĩ đến nỗi khổ của một loài chúng sinh đặc biệt nào đó, ví dụ như khổ đau cõi hỏa ngục, cõi hàn ngục, khổ đau đói khát của cõi ngạ quỷ, khổ đau của các loài súc sinh.

Nhờ vào đâu có thể biết mình đã có tâm đại bi hay chưa? Có tâm đại bi thì đối với tất cả chúng sinh quý vị đều mang cùng một ước nguyện, mang trái tim của người mẹ hiền đối với đứa con một mà cầu mong cho chúng sinh thoát khỏi cảnh khổ đau. Khi thấy đứa con duy nhất phải chịu nhiều khổ não, tim mẹ nặng trĩu ước nguyện mong con mình thoát cảnh khổ đau. Bao giờ đối với mỗi mỗi chúng sinh quý vị đều mang cùng một ước nguyện

thôi thúc thiết tha như vậy, đó là dấu hiệu cho thấy tâm đại bi đã phát sinh.

## Đại Nguyên

Bước tu kế tiếp là đại nguyên. Đó là lúc quý vị cảm thấy bản thân mình phải gánh lấy trách nhiệm phá sạch phiền não cho chúng sinh, mang về trọn nguồn hạnh phúc cho chúng sinh. Tinh thần trách nhiệm này tương tự như người con cảm thấy mình có trách nhiệm đối với mẹ, đối với sự an vui của mẹ. Khi quý vị có được tinh thần trách nhiệm như vậy đối với tất cả chúng sinh, thấy chính mình sẽ làm nên việc này, thì như vậy là quý vị đã phát đại nguyên. Gọi là “đại”, vì tâm nguyên này lớn lao rộng rãi phi thường, quá hơn tâm nguyên của các bậc Thanh Văn Duyên Giác trong Tiểu thừa.

Đại nguyên này cũng tương tự như khi chúng kiến có người sắp rơi xuống hố thẳm, tự nhiên cảm thấy có trách nhiệm phải cứu người ấy. Tương tự như vậy, quý vị cảm thấy có trách nhiệm phải phá tan khổ não và mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh, đó chính là đại nguyên. Tâm nguyên phi thường này còn được gọi là “thái độ phi thường”, là “trách nhiệm đối với tất cả”.



## Tâm Bồ Đề

Bước tiếp theo là phát tâm bồ đề, còn gọi là “phát tâm”. Tâm này phát khởi khi chúng ta biết suy nghĩ như sau: “tôi đâu có khả năng gì, làm sao có thể giúp chúng sinh thoát khổ đau đạt hạnh phúc đây? Nói cho ngay, như tôi thì đừng nói tới toàn thể chúng sinh, dù chỉ một người tôi cũng không đủ khả năng cứu giúp. Thử xét lại xem ai là người có khả năng làm được việc này? Chỉ có Phật. Chỉ có Phật mới đủ khả năng, nhờ đại thần thông, đại trí tuệ, nhờ khả năng mang lợi ích đến cho chúng sinh một cách rất tự nhiên.” Ngang đây, quý vị phải quán về tánh đức của Phật, là chốn qui y chân chính, theo như pháp tu Lam-rim dành cho căn cơ bậc thấp có dạy.

Cứ như vậy mà phát chí nguyện thành tựu mọi tánh đức của Phật vì chúng sinh. Đó chính là phát tâm bồ đề, là ý nghĩ “tôi nhất định phải thành tựu vô thượng bồ đề để có khả năng mang lợi ích đến cho chúng sinh.” Chí nguyện thành Phật này không chỉ đơn thuần là buông bỏ những gì cần buông bỏ để thành tựu mục tiêu rốt ráo cho riêng mình. Trong những bước tu trước, quý vị đã vì chúng sinh mà khởi tâm đại từ và đại bi, vậy ở đây quý vị cũng vì chúng sinh mà phát tâm nguyện muốn thành Phật.

Quý vị cũng cần xét kỹ: “thật ra tôi có khả năng thành Phật hay không?” Đương nhiên là có, quý vị nhất định đang đứng ở một vị trí rất thuận tiện để tu thành Phật. Nói cho thật chính xác, không nơi nào thuận tiện hơn chỗ đứng hiện tại của quý vị: quý vị có được kiếp tái sinh làm người rất quý giá, lại gặp được bậc đạo sư tuyệt hảo cùng với đường tu Đại Thừa. Như vậy có nghĩa là quý vị hiện tại đang ở trong hoàn cảnh thuận tiện nhất để có thể vì chúng sinh mà tu thành Phật.

Hơn nữa, quý vị lại gặp được giáo pháp tuyệt hảo của thầy Tông Khách Ba. Nhiều hành giả trong quá khứ có được thân người quý giá, nhờ nương vào giáo pháp phi thường này mà thành tựu được quả vị Phật ngay trong kiếp hiện tiền. Lại có nhiều đại hành giả, như bậc toàn giác Gyalwa Ensapa, có thể thành Phật trong thời gian ngắn hơn nữa -mười hai năm, hay ba năm. Những bậc hành giả này đều có được hoàn cảnh thuận tiện mà quý vị đang có -được tái sinh làm người và những sự thuận tiện khác. Vì vậy quý vị phải tự tin là mình có đủ mọi điều kiện thuận tiện để thành Phật.

Tâm bồ đề có dụng công là loại tâm bồ đề dấy lên nhờ sự cố gắng. Tây tạng gọi tâm này giống như “lớp vỏ ngoài của cây mía”. Tâm bồ đề được gọi là “không dụng

công” khi chí nguyện thành Phật vì chúng sinh luôn dấy lên một cách rất tự nhiên mỗi khi gặp chúng sinh khác, bất kể là ai. Có được tâm bồ đề không dụng công là dấu hiệu cho biết mình đã phát tâm bồ đề. Và phát tâm bồ đề rồi thì trở thành “đứa con của đấng Thế tôn”.

Đến đây là hết bài giảng về phương pháp phát tâm bồ đề qua Bảy Điểm Nhân Quả.

#### Ghi Chú

1. Câu này ngụ ý tâm thức của đứa trẻ mới nhập thai tiếp nối liên tục với tâm thức của kiếp sống ngay trước đó, và tâm thức của kiếp sống ngay trước đó tiếp nối liên tục với kiếp sống ngay trước đó nữa, cứ như vậy tiếp nối liên tục, không có khởi điểm.

2. Trong phần căn cơ thấp của Lam-rim, người tu quán tưởng mình sinh vào một cõi ác đạo, thấy mình sống trong cảnh sống đó để phát sinh lòng sợ hãi chính đáng, quyết tâm không trở lại cõi tái sinh như vậy nữa bằng cách qui y Tam Bảo và sống thuận luật nhân quả.



Langri Tangpa Dorje Sengge

## Hoán Chuyển Ngã Tha

Phương pháp phát tâm bồ đề thứ hai là pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha. Pháp tu này phối hợp với pháp Cho và Nhận (*tong-len*), gọi chung là phương pháp chuyển tâm (*lo-jong*). Bây giờ thầy nói về dòng truyền thừa của hai pháp tu này: cả hai đều phát xuất từ đức Phật Thích ca Mâu ni và đức Văn Thù Sư Lợi [Manjushri], truyền lại cho các đời cao tăng tiếp nối - trong đó có ngài Tịch Thiên [Shantideva] - thành một dòng truyền thừa không gián đoạn. Khi ngài Atisha vào Tây Tạng, ngài mang pháp Bảy Điểm Nhân Quả ra giảng cho đại chúng, nhưng pháp Hoán Chuyển Ngã Tha ngài lại chỉ truyền riêng cho ngài Dromtonpa mà thôi, vì ngài cho rằng pháp tu này không thích hợp với các đệ tử khác.

Ngài Dromtonpa cũng giữ pháp tu này rất kín mật. Ngài có vô số đệ tử, nhưng chỉ truyền lại cho vị đại đệ tử, đại thiện tri thức dòng Kadampa: Geshe Potowa. Geshe Potowa cũng giữ pháp tu này rất kín mật. Dù có đông đệ tử nhưng ngài chỉ truyền lại cho đại sư Geshe Langri Tangpa, và [vị này truyền lại cho] Geshe Sharawa. Geshe

Langri Tangpa thọ nhận và hành trì thành tựu pháp tu này, dựa vào kinh nghiệm chứng ngộ để soạn ra bài tụng nổi tiếng tên là *Tám Câu Kệ Chuyển Hóa Tâm*. Nhờ được ghi thành lời nên pháp tu này trở nên phổ biến, nhiều người có thể tu học, hành trì. Về sau có một bậc thầy tên Geshe Chekawa tình cờ gặp được *Tám Câu Kệ* nói trên. Ngài là một học giả tinh thông cả năm môn khoa học, nhưng lại không cảm thấy thỏa mãn với trí tuệ của mình nên phát tâm muốn tu học Phật Pháp. Một hôm ngài đọc được hai dòng trong *Tám Câu Kệ Chuyển Hóa Tâm*, như sau:

*Nguyện tôi nhận phần thua*

*Nhường đi mọi phần thắng.*

Geshe Chekawa cảm thấy tò mò muốn hiểu làm sao có thể cho đi mọi thắng lợi tốt lành để nhận về mọi thất bại thua kém. Từ đó ngài ra công tìm kiếm pháp tu này, du hành đến tận vùng Penbo ở Tây tạng, nơi đại sư Geshe Langri Tangpa trú ngụ. Đến nơi mới biết đại sư đã viên tịch. May thay, ngài tìm được đệ tử của đại sư Geshe Langri Tangpa là Geshe Sharawa. Vị này truyền lại cho ngài trọn pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha. Nhờ hành trì pháp tu này mà Geshe Chekawa thành tựu được tâm bồ đề. Ngài dạy pháp tu này cho một số người cùi,

hướng dẫn họ kết hợp pháp tu này với pháp *tong-len* để tự chữa bệnh. Vì vậy hai pháp tu này còn có tên là “Chánh Pháp Người Cùi”. Quán tưởng pháp *tong-len* cho thật tập trung, với đầy đủ chi tiết rõ ràng, làm được như vậy sẽ thành liều thuốc chữa bệnh cùi hữu hiệu nhất.

Geshe Chekawa khi ấy nghĩ rằng nếu cứ mãi giữ kín mật hai pháp tu này không phổ biến thì thật quá phí uổng. Từ đó ngài mang cả hai pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha và pháp tu Cho và Nhận (*tong-len*) ra giảng cho đại chúng.

Pháp tu Cho và Nhận (*tong-len*) thật sự là một pháp tu phi thường. Hồi trước nếu có ai ngã bệnh, bị trù ếm hay gặp chướng ngại v.v., họ thường tìm đến một vị lạt-ma dòng Kadampa, vị thầy này sẽ quán pháp Cho và Nhận, gánh vác mọi khổ nạn của người bệnh và của kẻ gây bệnh, hoặc thầy sẽ quán tâm đại bi, đặc biệt là từ bi đối với kẻ đang gây hại cho người khác. Với lòng đại bi, thầy nguyện gánh hết khổ đau về, với lòng đại từ, nguyện cho hết mọi an lạc đi. Các vị lạt-ma dòng Kadampa dùng pháp tu này để trị tà ma, chướng ngại, tật bệnh v.v.

Pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha có năm giai đoạn chính như sau:

1. Ngã tha bình đẳng [mình và người bình đẳng như nhau]
2. Nhược điểm của tâm vị kỷ
3. Lợi điểm của tâm vị tha
4. Hoán Chuyển Ngã Tha
5. Quán Cho và Nhận.

## Ngã Tha Bình Đẳng

Bao giờ mới có thể bắt đầu quán vào đề mục thứ nhất của pháp tu này? Trước khi bắt đầu quán đề mục thứ nhất, quý vị cần phải quán về năm đề mục đầu trong pháp Bảy Điểm Nhân Quả: đại xả, thấy ra tất cả chúng sinh đều là mẹ của mình, nhớ lại tình thương của mẹ, phát nguyện muốn đền trả ơn mẹ, tâm đại từ thấy chúng sinh đều tốt đẹp. Quán năm đề mục này cho đến khi có kết quả rồi mới nên bắt đầu quán về ngã tha bình đẳng. Năm đề mục này đã được giải thích trong phần trước.

Làm cách nào để quán ngã tha bình đẳng? Trước hết, quý vị phải thấy rõ thật ra mình nghĩ đến những gì khi nói tới chữ “ngã”. Khi nghĩ tới “ngã và tha”, “mình và người khác”, chúng ta luôn tự nhiên cảm thấy “ngã” quan trọng hơn “tha”, “mình” quan trọng hơn “người khác”.



Vậy đối với chúng ta, “mình” luôn quan trọng hơn “người khác” rất nhiều. Bất cứ điều gì liên quan đến chính mình cũng biến thành cực kỳ quan trọng, dù là vui hay buồn, nóng hay lạnh, cảm giác của mình bao giờ cũng quan trọng hơn cảm giác của người khác. Ngoài ra, tất cả những gì thuộc về mình - “thân thể của tôi, của cái của tôi, bạn bè của tôi, gia đình của tôi, con cái của tôi,” cứ hễ liên quan đến cuộc sống tôi, đến bản thân tôi, là trở nên quan trọng hơn những gì thuộc về người khác - “thân thể của họ, gia đình của họ” v.v...

Tự xét như vậy quý vị sẽ thấy ra quý vị không từng xem mình và người bình đẳng như nhau. Mình bao giờ cũng quan trọng hơn người khác rất nhiều. Nhưng nếu xét [một cách khách quan] trên phương diện số đông, mình chỉ có một, trong khi đó người khác lại nhiều vô kể. Dù vậy quý vị vẫn giữ quan niệm lệch lạc về “mình” và “người khác”: mặc dù “người khác” nhiều hơn “mình”, quý vị vẫn thấy “mình” quan trọng hơn “người khác”. Đây là một sai lầm rất lớn.

Vậy quý vị phải quyết tâm tu theo phương pháp này để sửa cái nhìn sai lệch đó, để thấy mình và người bình đẳng như nhau. Muốn làm được như vậy, hãy nghĩ rằng mình và chúng sinh đều giống nhau không khác: ai cũng

muốn hạnh phúc, ai cũng sợ khổ đau. Quý vị phải nghĩ đến điều này cho thật nhiều lần, rằng đối trước khổ đau và hạnh phúc, bản thân quý vị cũng như mỗi mỗi chúng sinh đều giống nhau không có chút khác biệt nào cả.

So sánh pháp tu Bảy Điểm Nhân Quả với pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha, quý vị sẽ thấy có năm điểm giống nhau: đại xả, thấy tất cả chúng sinh đều là mẹ, nhớ lại tình thương của mẹ, nguyện đền trả ơn mẹ và phát đại nguyện. Riêng hai điểm đại từ và đại bi thì có chút khác biệt. Năng lực của tâm đại từ và đại bi không bằng nhau khi tu theo hai pháp tu nói trên. Tại sao lại như vậy? Đó là vì khi quán về ơn nặng của chúng sinh theo pháp quán Bảy Điểm Nhân Quả, quý vị chỉ ghi nhớ ơn nặng của chúng sinh khi họ làm mẹ của quý vị, còn khi quán theo Hoán Chuyển Ngã Tha, quý vị không những ghi nhớ ơn nặng của chúng sinh khi họ làm mẹ của quý vị, mà còn cả khi họ không phải là mẹ của quý vị. Pháp tu này sâu rộng hơn. Vì vậy luyện tâm theo pháp tu Hoán Chuyển Ngã Tha sẽ khiến lòng đại từ và đại bi của quý vị sâu rộng vững chắc hơn.

Mục đích của hai pháp tu này là luyện cho tâm thật sự hoán chuyển mình và người. Để uốn nắn chuyển tâm

theo hướng này, quý vị phải quán về nhược điểm của tâm vị kỷ và lợi điểm của tâm vị tha.

### Nhược Điểm Của Tâm Vị Kỷ

Nguồn gốc phương pháp quán nhược điểm của tâm vị kỷ nằm trong các bộ kinh luận như Nhập Bồ Tát Hạnh của ngài Tịch Thiên và *Cúng Đường Đạo Sư* [Guru Puja]. Dưới đây là 1 bài kệ trong *Cúng Đường Đạo Sư*, nói rằng:

*Chỉ biết đến mình  
là bình kinh niên  
là cội nguồn của  
tất cả khổ đau  
không ai mong cầu.  
Thấy được điều này  
con xin thành kính  
hướng về đạo sư  
xin thầy hộ trì  
cho con chán ngán  
diệt bỏ ác quỷ  
là tâm vị kỷ.*

Có một câu kệ trong *Nhập Bồ Tát Hạnh*, nói rằng

*Tất cả mọi khổ đau*

*trên toàn cõi thế giới  
đều đến từ ham muốn  
hạnh phúc cho riêng mình.*

Chánh văn *Bảy Điểm Chuyển Tâm*, có nói như sau:

*Hãy trục xuất nó đi  
cái thứ thật đáng trách  
thủ phạm của mọi điều*

Nói như vậy có nghĩa là thủ phạm duy nhất gây ra tất cả mọi khổ đau, mọi vấn đề, mọi chướng ngại, mọi sai sót, mọi khổ nạn có trên đời này, chính là tâm lý nuông chiều chính mình. Cái ở đây gọi là “khổ đau” không phải chỉ là những gì xảy đến với quý vị, mà còn bao gồm cả những vấn đề lớn hơn, chiến tranh giữa các nước, sự bất đồng ý kiến giữa các nhà lãnh đạo, tranh chấp nơi làm việc, xung đột trong gia đình, cha mẹ con cái cấu xé nhau, v.v.... Tất cả những chuyện bất như ý này đều đến từ tâm vị kỷ, tâm lý chỉ biết nâng niu nuông chiều chính mình, vì vậy tâm vị kỷ chính là thủ phạm duy nhất gây ra mọi vấn đề.

Lại thêm một ví dụ khác về nhược điểm của tâm vị kỷ: nói ví dụ quý vị ăn nhiều quá nên bội thực mà chết. Mặc dù đây là chứng bệnh đường ruột, do bộ tiêu hóa có

vấn đề, tuy vậy thủ phạm chính vẫn chỉ là tâm nuông chiều bản thân, không thấy thỏa mãn cứ muốn ăn thêm. Chết như vậy không phải vì tiêu hóa mà vì quá nuông chiều chính mình.

Ngay cả những việc không phải do quý vị gây ra, như bị hàm oan, cướp bóc, sát hại..., khi gặp phải cảnh bất khả kháng như vậy, nguyên nhân chính vẫn là vì tâm vị kỷ. Việc xảy ra bây giờ là kết quả của nghiệp đã tạo trong quá khứ, nghiệp ấy bị tác động bởi tâm vị kỷ. Trong những đời quá khứ, vì ích kỷ chỉ biết đến hạnh phúc của riêng mình nên quý vị đã từng vu oan, cướp bóc hay giết hại người khác. Bây giờ phải trả nghiệp đã gieo. Thủ phạm chính gây ra khổ đau lại cũng vẫn là tâm vị kỷ.

Trong quá khứ, quý vị đã từng phải sinh vào ba cõi ác đạo rất nhiều lần, đó cũng vì tâm vị kỷ. Tâm vị kỷ khiến quý vị tạo nghiệp sinh vào cõi ngạ quỷ, cõi địa ngục, cõi súc sinh. Nói ví dụ, keo bẩn là nguyên nhân khiến phải sinh làm ngạ quỷ, mà keo bẩn là vì ích kỷ, xem mình quý hơn người khác. Hoặc là để thỏa mãn tự ái, quý vị chê bai dung mạo của người khác, chê mặt người ta giống như mặt súc sinh, làm như vậy là tạo nghiệp sinh vào cõi súc sinh. Do đó thủ phạm gây ra tất cả mọi khổ đau triền

miên trong ác đạo vẫn không phải ai khác hơn là tâm vị kỷ.

Ngay như trong đời sống hàng ngày, tâm vị kỷ luôn rất tai hại. Nói ví dụ, quý vị vì tự cao nên dễ gặp ai hơn mình là lập tức phát sinh tâm lý ganh ghen khổ sở. Dễ gặp người bằng mình thì lại muốn kèn cựa ganh đua. Nếu là một nhà thương nghiệp, quý vị lúc nào cũng muốn ngồi trên đầu người khác, tâm lý cạnh tranh này luôn dẫn đến rất nhiều vấn đề. Rồi khi gặp người thua mình thì lại muốn ăn hiếp người ta, hạ nhục, chỉ trích, bêu rếu... Tất cả những tâm lý bất thiện này đều đến từ tâm vị kỷ. Cũng vì hành động như vậy mà quý vị tạo ra vô số vấn đề trong hiện tại, gieo trồng vô số nghiệp dữ cho tương lai. Cứ ngồi suy nghĩ cho tận tường về tất cả mọi khuyết điểm của tâm vị kỷ, quý vị sẽ thấy tâm này tạo nhiều vấn đề tai hại không thể đo lường.

Nói tóm lại, tất cả mọi khổ đau, mọi vấn đề khó khăn mà quý vị đã gặp từ vô lượng đời kiếp trong quá khứ cho đến ngày hôm nay, tất cả mọi cảnh sống bất như ý trong luân hồi, đều do tâm vị kỷ mà có. Nói cho thật chính xác, tất cả mọi khổ đau luân hồi đều đến từ tâm vô minh chấp ngã và tâm vị kỷ nuông chiều bản thân. Xét về mặt triết lý thì hai tâm này khác nhau, nhưng nếu nhìn từ

phương diện chuyển hóa tâm thì lại như nhau. Một bên là tâm chấp ngã - chấp bám vào cái tôi cố định, chấp vào cái ngã - và một bên là cái tâm thay vì buông xả cái tôi đi thì lại tung tiu cung quý, nghĩ rằng “tôi muốn hạnh phúc, tôi cần cái này, tôi muốn cái kia”. Đó là tâm vị kỷ, từ đó phát sinh tất cả mọi khổ đau, mọi cảnh sống bất như ý, và cũng từ đó mà phát sinh đủ loại ác nghiệp. Vì vậy tâm này là thủ phạm của tất cả mọi vấn đề.

Nếu quý vị chân thành muốn tu theo Phật Pháp, phải suy nghĩ về điều này cho thật thường xuyên, suy nghĩ về nhược điểm của tâm vị kỷ và lợi điểm của tâm vị tha, phải biết quan tâm đến người khác thay vì quan tâm đến bản thân. Cũng phải nghĩ rằng chúng ta không nên chỉ biết lo cho kiếp sống hiện tại mà còn phải nghĩ đến lợi ích của những kiếp tương lai. Đó là những điều quý vị nên làm.

### LỢI ĐIỂM CỦA TÂM VỊ THA

Bước tu tiếp theo là quán về lợi điểm của tâm vị tha, biết lo lắng quan tâm cho người khác. Điểm này được ngài Tịch Thiên nói rõ trong *Nhập Bồ Tát Hạnh*, như sau:

*Tất cả hạnh phúc*

*trên toàn thế gian  
đều có được nhờ  
tấm lòng vị tha.*

Trong *Cúng Đường Đạo Sư* cũng có nói như sau:

*Con thấy được rằng  
ngay ở trái tim  
trân quý tất cả  
bà mẹ chúng sinh  
đó chính là cửa  
dẫn vào tất cả  
mọi sự tốt lành*

Chánh văn *Bảy Điểm Chuyển Tâm* nói rằng

*Hãy quán về ơn nặng  
của tất cả chúng sinh.*

Dựa vào những lời trích dẫn trên đây, quý vị phải thấy rõ lợi điểm của tâm vị tha. Ví dụ, tất cả mọi hạnh phúc của kiếp tái sinh làm người cũng như mọi hoàn cảnh thuận tiện khác, tài sản, cảnh sống xung quanh v.v., đều đến từ lòng vị tha biết trân quý người khác. Vì sao? Vì biết trân quý mạng sống nên quý vị thôi không sát sanh, và kết quả là được sinh vào thiện đạo, có được đời sống lâu dài. Sinh vào thiện đạo, thọ mạng lâu dài, đó là kết



quả của lòng hiếu sinh. Tương tự như vậy, tài sản dồi dào và cảnh sống thuận tiện là kết quả của tấm lòng biết rộng lượng chia sẻ, không tham lam trộm cắp. Tất cả những việc này đều đến từ tâm biết trân quý người khác.

Nói tóm lại, trong *Nhập Bồ Tát Hạnh* có nói,

*Không cần phải nói nhiều  
chỉ cần nhìn cho rõ  
kẻ phàm phu ấu trĩ  
chỉ biết đến lợi mình  
còn mười phương Phật đà  
lại lo cho lợi ích  
của tất cả chúng sinh.*

Trong *Cúng Đường Đạo Sư* cũng có câu kệ nói như sau:

*Nói cho ngắn gọn  
phàm phu ích kỷ  
chỉ biết chăm lo  
cho bản thân mình  
còn Phật Thích Ca  
trong mọi việc làm  
đều vì chúng sinh.*

Phàm phu ấu trĩ chỉ biết nghĩ đến bản thân, đến hạnh phúc cá nhân, cũng như trẻ con chỉ biết nghĩ đến mình. Ngược lại chư Phật đạt được giác ngộ là nhờ quan tâm trân quý người khác. Không cần đi sâu vào chi tiết, chỉ cần nhìn vào sự khác biệt giữa Phật và chúng sinh cũng đủ thấy rõ sự khác biệt giữa tâm vị tha và tâm vị kỷ.

Hãy thử nhìn lại đức Phật Thích Ca. Trong quá khứ vô thủy, Phật Thích ca đã từng là phàm phu như chúng ta, vướng kẹt trong luân hồi. Đến một lúc nào đó, Phật bắt đầu trân quý người khác, rồi nhờ triển khai tâm vị tha mà đạt được cả hai thành tựu [là đạt vô thương bồ đề và lợi ích chúng sinh]. Bây giờ thử nhìn lại bản thân chúng ta. Lúc nào chúng ta cũng chỉ biết nuông chiều bản thân, vì vậy ngay cả thân mình cũng không thể tự lo, trôi lạc trôi miên trong sinh tử, ác đạo. Không cần phải phân tích chi li, chỉ cần nhìn vào kết quả của việc Phật làm và kết quả của việc chúng ta làm là đủ, một bên làm vì tâm vị tha, một bên làm vì tâm vị kỷ. Chạy theo tâm vị kỷ sẽ chẳng gặt hái được gì ngoài cảnh khổ trong ba cõi ác đạo.

Khi giảng đến phần này, Lạt-ma Dorje Chang Pabongka thường hay kể về câu chuyện cuộc đời của đại sư Drukpa Kunley, một đại hành giả tu theo dòng

Drukpa Kagyu, lòng danh với lối giảng dí dỏm khác thường, luôn khiến mọi người cười. [Ngài thường kể như sau:]

Một hôm đại sư Drukpa Kunley đến thành phố Lhasa, ghé qua chùa Jokhang. Đây là một ngôi chùa lớn ở Lhasa, trong chùa có pho tượng Phật Thích Ca Mâu Ni rất nổi tiếng, tên của pho tượng này là Jowo. Khách thập phương khi đến viếng chùa thường đến đánh lễ Jowo, sau đó đi nhiễu quanh tượng Phật để nhận phước lành. Ngài Drukpa Kunley cũng làm như vậy, cũng đi nhiễu quanh tượng Phật và nhận phước, nhưng rồi ngài đứng lại ngay trước mặt tượng Phật và nói, “hồi trước tôi và ông giống nhau. Nhưng rồi tự nhiên ông lại tu tâm vị tha, quan tâm đến người khác, nên bây giờ thành Phật. Còn tôi thì chỉ biết tới mình nên cứ còn hoài trong luân hồi sinh tử. Thành ra bây giờ tôi phải lễ bái ông.”

Đại sư Drukpa Kunley là một vị hành giả khác thường, luôn giảng Phật Pháp bằng lời nói dí dỏm. Tương truyền có lần đại sư đến thăm tòa bảo tháp Bodnath ở Nepal. Bảo tháp này có tướng dạng rất kỳ lạ, so với tám loại bảo tháp thông thường thật chẳng giống loại nào cả. Khi đến chân bảo tháp, đại sư quỳ lạy và nói với bảo tháp như sau: “mặc dù Ngài tròn như quả đồi,

trông chẳng giống loại nào trong tám loại bảo tháp Như Lai, tôi vẫn xin đánh lễ”.

Lại có lúc ngài nói, “Tôi đánh lạc mất ba món thật quan trọng quý giá”. Nếu có ai hỏi ba vật ấy là gì, ngài sẽ trả lời, “một là si, hai là tham, ba là sân. Tôi lỡ tay đánh mất rồi, ba cái sự mà ai nấy đều trân quý nâng niu.” Lời này cho thấy mức độ chứng ngộ của ngài, nhưng lại diễn tả bằng lời nói bông đùa. Drukpa Kunley thật sự là một đại hành giả. Tôi nhớ hình như tiểu sử của ngài đã được thông dịch ra tiếng Anh, trong đó có kể những giai thoại tôi vừa kể. [1]

Vậy chúng ta cần phải nhìn lại đức Phật Thích Ca Mâu Ni nhờ quan tâm đến người khác đã thành tựu được những gì, so sánh thành tựu này với nỗi khó khăn mà chúng ta đang phải chịu vì chỉ biết quan tâm đến bản thân. Quý vị nên tìm đọc chuyện tiền thân của đức Thích Ca Mâu Ni, khi ngài chưa thành Phật, ví dụ như tập truyện Jataka. Quý vị sẽ thấy đức Phật chỉ vì thương lo cho người khác mà làm được những việc làm phi thường, quý vị có thể nhờ đó mà được nhiều cảm hứng để hành trì pháp tu chuyển tâm.

Đến chỗ này, quý vị nên nhớ đến ơn nặng của chúng sinh, dù là mẹ hay không phải là mẹ của quý vị. Nhớ nghĩ

như vậy rất hữu ích, giúp quý vị thấy ra thật sự có rất nhiều lý do khiến mình nên quan tâm đến người khác. Dưới đây là một ví dụ đơn giản về ơn của chúng sinh không phải là mẹ của mình: ngay việc chúng ta có thể ngồi trong căn phòng này, an vui tu học chánh pháp đại thừa, toàn là nhờ ơn của chúng sinh. Có rất nhiều người đã tốn biết bao công sức để chúng ta có thể tụ họp nơi đây. Trước hết, chỗ này trước kia có thể có một tòa nhà khác, cần bứng đi, việc làm này cần nhiều tay thợ. Rồi phải có người thiết kế căn nhà mới, mua vật liệu, gạch, hồ, xi măng v.v... Rồi lại phải có người điều khiển máy móc, vì máy móc không thể tự chạy một mình, để dựng lên tòa nhà này. Rồi khi xây xong, lại phải có người trang trí nội thất, sưu tập các biểu hiện thân miệng ý của Phật để lập bàn thờ. Chúng ta có thể vui vẻ tụ họp ở đây, đều toàn là nhờ vào lòng tốt của người khác, có phải vậy không?

Căn nhà quý vị đang ở, tài sản quý vị đang hưởng dụng, tất cả những gì quý vị có, đều đến từ người khác. Quý vị có thể phản đối, nói “không phải vậy đâu, tôi phải mua bằng tiền đấy chứ.” Đúng rồi, phải mua bằng tiền. Nhưng tiền cũng lại nhờ người khác mới có được. “Người khác đưa tiền cho tôi, nhưng tôi vẫn phải làm việc khó

nhọc mới được trả tiền đấy chứ”. Đúng rồi, phải làm việc mới có tiền. Nhưng ngay chính sự có thể làm việc, đó cũng là nhờ người khác, không phải sao? Cứ suy nghĩ cho tận tường, rồi sẽ thấy tất cả những gì mình có được, mọi niềm vui hạnh phúc đều đến từ lòng tốt của người khác.

Khi quán về lợi điểm của tâm vị tha, quý vị nên mang hết những suy nghĩ nói trên này về quán chung. Quý vị cũng có thể quán rằng tất cả mọi lợi lạc, ngay cả việc thành Phật, cũng chỉ có thể có được nhờ biết trân quý người khác. Vì sao? Vì muốn thành Phật thì phải phát tâm bồ đề, không có tâm bồ đề thì cũng không có Phật. Mà tâm bồ đề lại đến từ đại nguyện muốn mang lợi lạc đến cho người khác: “tôi phải thành Phật để có thể mang lợi lạc về cho chúng sinh.” Yếu tố quan trọng nhất giúp tâm bồ đề phát sinh là tâm đại bi, mà tâm đại bi thì lại đến từ tâm vị tha. Vậy quý vị có thể phát được tâm đại bi đó cũng là nhờ người khác.

Không những vậy, tất cả sáu hạnh ba la mật có tu được cũng đều nhờ người khác. Nói ví dụ quý vị vì người khác mà tu hạnh Giới, và để tu hạnh Thí, hạnh Nhẫn, quý vị cần phải có một đối tượng, mà đối tượng của hạnh Thí

và hạnh Nhân chính là chúng sinh. Cũng như ngài Tịch Thiên có nói trong *Nhập Bồ Tát Hạnh*:

*Nếu muốn thành tựu  
vô thượng bồ đề  
có hai yếu tố  
không thể nào thiếu  
đó là chư Phật  
cùng với chúng sinh.  
Nay tôi tán dương  
các đấng Thế tôn,  
sao lại không biết  
tán dương chúng sinh  
ngang bằng như vậy?*

Thành tựu vô thượng bồ đề một nửa là nhờ ơn chư Phật và một nửa là nhờ ơn chúng sinh. Chúng ta thường vẫn tôn kính đức Phật, còn chúng sinh cũng quan trọng đối với thành tựu vô thượng bồ đề, nhưng tại sao chúng ta lại không tôn kính chúng sinh ngang bằng với Phật? Trong *Tám Câu Kệ Chuyển Hóa Tâm*, đại sư Langri Tangpa nói như sau:

*Tôi có thể thành tựu  
quả vô thượng bồ đề  
đều nhờ ơn chúng sinh.  
Vậy tôi xin giữ gìn  
chúng sinh trong đáy tim*

*vì chúng sinh quý hơn  
cả bảo châu như ý.*

Có rất nhiều lời giảng rất thiết tha nói về ơn nặng của chúng sinh.

Đại sư Langri Tangpa là một vị thầy phi thường, thật sự là một bậc thánh. (sẵn đây xin nói thêm, ngài là một trong những hóa thân đời trước của Kyabje Trijang Rinpoche.) Tương truyền gương mặt ngài Langri Tangpa luôn rất nghiêm nghị, trong suốt cuộc đời ngài chỉ cười có ba lần, vì vậy người ta gọi ngài là “Hắc diện Langri Tangpa” (chữ hắc diện - mặt đen - tiếng Tây tạng có nghĩa là nghiêm nghị). Ngài luôn thiền quán về khổ đau luân hồi và tâm bồ đề, vì vậy chẳng mấy lúc ngài được dịp cười vui.

Để tôi kể cho quý vị nghe một trong ba lần ngài Langri Tangpa cười, cái gì đã khiến ngài cười. Chuyện này liên quan đến tòa mạn đà la. Theo truyền thống dòng Kadampa, nhất là theo truyền thống của Lạt-ma Pabongka Dorje Chang, pháp cúng dường mạn đà la đặc biệt được xem trọng. Hồi còn nhỏ ở Tây tạng, phần đông học viên chúng tôi đều mang một tòa mạn đà la đến lớp giảng, vì vậy đến đến lúc cúng dường mạn đà la, chẳng mấy ai là không có một tòa mạn đà la sẵn bên mình. Bên



phía các vị Tulku (lạt-ma tái sinh), mỗi vị đều mang theo một tòa mạn đà la thật đẹp, có khi bằng vàng, có khi bằng bạc, nhưng chớp mạn đà la lúc nào cũng bằng vàng. Cảnh các vị Tulku cúng dường mạn đà la thật vô cùng ngoạn mục! Nhưng đó là chuyện của quá khứ. Về sau tất cả đều bị lấy đi cả. Tòa mạn đà la của tôi cũng bị lấy đi. Lại có cả một cái khay cúng phẩm đặc biệt, vẽ nhiều hình tượng trên đó, dùng để cúng 100 phẩm cúng dường. Tôi cũng có một cái khay như vậy vì truyền thống dòng Kadampa luôn nhấn mạnh vào các pháp cúng dường, nhưng cũng bị lấy đi. Nói “lấy đi” có nghĩa là bị Trung Hoa tịch thu. Ngày nay tôi dùng những món vật rất đơn giản.

Trở lại với chuyện của ngài Langri Tangpa, ngài đang tọa thiền, có tòa mạn đà la đặt sẵn trên bàn cạnh bên. Có lẽ đây chỉ là một tòa mạn đà la rất đơn giản, không phải loại đẹp để cầu kỳ. Khi đang tọa thiền, ngài thì thấy có một con chuột đến gặm hạt trên mạn đà la. Giữa mấy hạt (gạo?) có một viên ngọc lam thật to. Chẳng hiểu sao con chuột lại thích viên ngọc ấy, nó bắt đầu húc, rồi ủi, rồi ôm, nhưng viên ngọc to quá ôm không đặng. Lúc ấy lại có thêm một con chuột mò đến, giúp con chuột kia ôm viên ngọc. Chẳng bao lâu có tới năm con chuột cùng ra

sức tha viên ngọc: một con nằm ngửa ôm viên ngọc vào bụng, bốn con còn lại gặm đầu gặm chân kéo đi. Đại sư Langri Tangpa thấy vậy phì cười. Tại sao cười? Vì ngài thấy trong cõi luân hồi, khi cần thỏa mãn ước muốn của mình, loài vật có khi còn khôn hơn cả loài người. Thật vậy, có khi loài vật còn khôn hơn cả loài người khi cần thỏa mãn nhu cầu và hạnh phúc trước mắt.

## Hoán Chuyển Ngã Tha

Bây giờ chúng ta bước vào giai đoạn thứ tư của pháp quán này, thật sự hoán chuyển mình với người khác. Hoán chuyển mình và người khác có nghĩa là gì? Trước đây chúng ta đã từng quán tưởng tận tường về nhược điểm của tâm vị kỷ, thấy ra tất cả mọi việc bất như ý, mọi điều hư xấu, đều đến từ tâm vị kỷ. Tương tự như chúng bệnh kinh niên, lần lần hủy hoại sức khỏe và cơ thể, tâm vị kỷ cũng vậy, từ vô thủy sinh tử vẫn luôn là cội nguồn của tất cả mọi khổ đau và mọi vấn đề mà chúng ta phải lãnh chịu. Mặt khác, tất cả mọi sự tốt lành, mọi tính tốt, hạnh phúc và lợi thế v.v... đều đến từ tâm vị tha biết trân quý người khác. Vì đã thấy được như vậy nên bây giờ quý vị bắt đầu huấn luyện cho tâm mình chuyển

tâm vị kỷ xem nhẹ kẻ khác thành tâm vị tha xem nhẹ bản thân.

Cho đến bây giờ chúng ta luôn xem nhẹ người khác và xem nặng chính mình, nhưng từ nay về sau chúng ta sẽ quan tâm đến người khác và xem nhẹ bản thân. Hoán Chuyển Ngã Tha không phải là mang người khác nhét vào chỗ của mình hay là mang mình đặt vào chỗ của người khác, mà là mang cái tâm cứng quý bản thân bỏ bê người khác đổi thành cái tâm trân quý người khác, quên bản thân. Quý vị cần quán tưởng như vậy cho thật nhiều lần để luyện cho tâm mình thật sự hoán chuyển ngã tha.

### Pháp Quán Cho và Nhận (*tong-len*)

Dựa vào tâm hoán chuyển ngã tha, quý vị có thể hành trì pháp quán Cho và Nhận. Thế nào là cho và nhận? Với tâm đại bi, quý vị gánh vác khổ đau của chúng sinh, và với tâm đại từ, quý vị cho đi hạnh phúc của chính mình. Chánh văn *Bảy Điểm Chuyển Tâm* nói rằng,

*Pháp Cho và Nhận,  
cần phải quán tưởng  
xen kẽ với nhau.*

Tiếng Tây Tạng là *tong-len*, trong cụm từ này chữ Cho đi trước. *Tong* nghĩa là “cho”, và *len* nghĩa là “nhận”,

nhưng khi hành trì *tong-len*, quý vị bắt đầu tu pháp “Nhận” trước, gánh về phần mình tất cả mọi khổ não của chúng sinh, tạm gát qua một bên pháp “Cho”.

## Quán Nhận

Quý vị bắt đầu tu pháp Nhận bằng cách quán chiếu nỗi khổ của tất cả những bà mẹ chúng sinh thân yêu, cho đến khi trong tâm phát sinh cảm giác xót thương không chịu nổi. Lúc ấy quý vị quán tưởng khổ đau là ánh sáng đen, tách lìa khỏi chúng sinh tương tự như tóc lìa khỏi da khi cạo đầu. Quý vị quán tưởng tất cả khổ đau dưới dạng ánh sáng đen đến hòa tan vào tâm vị kỷ nằm ngay giữa tim của quý vị.

Quý vị cũng có thể quán tưởng chi tiết hơn, đi vào từng cõi tái sinh luân hồi, khởi từ chúng sinh trong cõi địa ngục. Ví dụ quý vị có thể quán về khổ đau của chúng sinh trong hỏa ngục, khổ vì nóng cháy, lửa đốt v.v... và gánh khổ đau này về phần mình, dưới dạng lửa nóng, tan thẳng vào giữa tim, tan vào tâm vị kỷ.

Tiếp tục quán tưởng như vậy, lần lượt đi qua từng cõi luân hồi, từng loại chúng sinh, đến tận địa vị bồ tát địa thứ mười, mang hết khổ đau của tất cả tan vào giữa tâm vị kỷ trong tim. Quý vị không những gánh về tất cả khổ

não dùm chúng sinh, mà còn gánh hết chướng ngại và phiền não, nguyện toàn bộ khổ đau của chúng sinh đều trở quả nơi mình, thấy rằng nhờ vậy mà toàn bộ ác nghiệp đều được thanh tịnh.

Có nhiều người khi quán mình nhận lấy khổ nạn của người khác, như là khổ nạn cõi địa ngục, cõi ngạ quỷ v.v., cảm thấy khó khăn không làm được. Nếu là như vậy, quý vị nên bắt đầu bằng cách nhận lấy khổ nạn của chính mình. Như trong chánh văn có nói,

*Quý vị bắt đầu  
bằng cách nhận về  
khổ đau của mình.*

Phương pháp nhận khổ đau của chính mình như sau: nghĩ đến khổ đau mình sẽ phải chịu ngày mai, quán tưởng khổ đau ấy mang dạng ánh sáng đen [tan vào tâm vị kỷ giữa tim] như đã giải thích phía trên. Sau đó quán tưởng nhận về khổ đau mà mình sẽ phải chịu ngày hôm sau, sẽ phải chịu tháng sau, năm sau, trọn cuộc đời còn lại, cuộc đời kế tiếp, và tất cả mọi kiếp tái sinh sắp tới... Lần lượt nhận về như vậy, dưới dạng ánh sáng đen, ánh sáng này tan vào tâm vị kỷ nằm ngay trong tim của quý vị.

Một khi đã quen thuộc với pháp quán nhận về khổ đau của chính mình trong tương lai, kể từ ngày mai chỉ đến mọi kiếp vị lai, lúc ấy có thể tập nhận về khổ đau của người mà quý vị thương yêu: cha mẹ, thân quyến, bạn bè... Bao giờ quán như vậy đã thuần thục, có thể bắt đầu quán nhận về khổ đau của người xa lạ, người quý vị không thấy thương cũng chẳng thấy ghét. Tiếp theo là quán nhận khổ đau của kẻ thù. Cứ làm như vậy, cùng với tâm đại bi dần dần trái tim của quý vị sẽ mở rộng ra, chở mang được tất cả mọi loài chúng sinh, nhận về khổ đau của tất cả dưới dạng ánh sáng đen, trở quả ngay giữa trái tim của quý vị, ngay nơi tâm vị kỷ.

## Quán Cho

Quán Nhận dựa vào lòng đại bi [mong chúng sinh thoát khổ]. Quán Cho dựa vào lòng đại từ [mong chúng sinh hạnh phúc]. Phương pháp quán Cho được giải thích với câu kệ này:

*Vì lợi lạc chúng sinh  
nguyện chúng sinh muốn gì  
sẽ từ thân thể tôi  
mà có được tất cả.*

Quý vị hóa hiện thành nhiều thân người và quán tưởng nhờ thân người ấy mà cảnh giới và chúng sinh đều được chuyển hóa. Nói ví dụ quý vị bắt đầu với cõi hỏa ngục: trước tiên quý vị hóa hiện vô lượng thân mình, biến thành mưa mát dập tắt ngọn lửa chốn hỏa ngục. Nhờ mưa xuống mà thân thể chúng sinh cõi hỏa ngục được chuyển thành thân người quý báu, với đầy đủ mọi sự tự tại và thuận tiện. Thân thể do quý vị hóa hiện lại biến thành cảnh giới an lạc dễ chịu, ví dụ cảnh giới làm đẹp giác quan, khiến chúng sinh đều được như nguyện. Rồi quý vị lại hóa hiện vô lượng thân người, hiện tướng đạo sư ban chánh pháp cho chúng sinh, chúng sinh khi ấy có thể tu theo Phật Pháp, dần dần thành tựu giác ngộ

Tiếp theo quý vị quán đến cõi hàn ngục. Bây giờ thân người do quý vị hóa hiện sẽ biến thành ánh sáng mặt trời sưởi ấm cõi giá băng, quý vị mang đến cho chúng sinh áo chăn ấm áp. Chúng sinh cõi hàn ngục chuyển thân, tái sinh làm người, quý vị lại hóa hiện vô lượng thân người dưới dạng đạo sư, mang chánh pháp về dẫn dắt chúng sinh đạt đến giác ngộ.

Quý vị cứ tiếp tục quán tưởng từng loại chúng sinh như vậy. Cho loài ngựa quỉ, thân người do quý vị hóa hiện sẽ biến thành thức ăn nước uống; cho súc sinh, biến

thành trí tuệ xóa tan mê muội; cho loài a-tu-la, biến thành áo giáp bảo vệ thân thể họ; cho chư thiên, biến thành cảnh giới thỏa mãn giác quan; và cho loài người với biết bao là tham lam mong muốn, thân người của quý vị sẽ biến thành bất cứ điều gì loài người mong cầu. Cho các đấng Phật đà và các bậc đạo sư, quý vị quán theo pháp cho, hóa hiện phẩm cúng dường đầy khắp trời mây, nguyện cho Phật và đạo sư được trường thọ.

Khi luyện tâm theo pháp quán Cho và Nhận, quý vị phải hành trì thuận theo lời dạy trong chánh văn *Bảy Điểm Chuyển Tâm*, như sau:

*Pháp cần phải theo,  
nói cho ngắn gọn,  
là phải mang hết  
lời chữ nơi đây  
áp dụng vào trong  
việc làm hàng ngày.*

Câu này có nghĩa là khi ngồi thiền cũng như trong mọi hành động, quý vị phải lấy lời chữ đặc biệt của pháp tu tong-len để nhắc nhở và tăng cường năng lực thiền quán. Ví dụ quý vị có thể dùng câu kệ trong *Cúng Dường Đạo Sư*, như sau:



*Đạo sư tôn kính  
đạo sư từ bi  
xin hãy gia trì  
hộ niệm cho con.  
Tất cả khổ đau  
ác nghiệp, chướng ngại  
của khắp mọi loài  
đều đã từng là  
mẹ yêu của con  
nguyện ngay bây giờ  
trở quả nơi con  
không chút thiếu sót.  
Nguyện con gom hết  
công đức, an lạc  
tặng cho chúng sinh.  
Nguyện khắp chúng sinh  
an vui hạnh phúc.*

Vậy trong thời gian tu, khi ngồi thiền hay khi làm công việc hàng ngày, quý vị đều phải liên tục niệm câu kệ này. Lời nguyện này trong *Cúng Dường Đạo Sư* thật sự có sức mạnh mãnh liệt, chứa đầy năng lực gia trì, vì vậy cần phải niệm liên tục không gián đoạn. Có người

còn nguyện trì niệm câu kệ này 100 ngàn lần khi ngồi thiền, làm được như vậy rất tốt.

Trong lời nguyện này, trước tiên quý vị cất tiếng thỉnh nguyện đạo sư, nói rằng “Đạo sư tôn kính, đạo sư từ bi”, rồi nói rằng “xin hãy gia trì hộ niệm cho con, nguyện tất cả khổ đau ác nghiệp của các bà mẹ chúng sinh không sót một nghiệp gì đều trở quả nơi con ngay bây giờ, và xin gia trì cho con mang hết tất cả thiện căn thiện nghiệp của mình tặng cho người khác, để thiện căn thiện nghiệp trở quả nơi chúng sinh.” Câu kệ kết thúc bằng lời nguyện “chúng sinh được an vui hạnh phúc.” Câu kệ này thật sự là một lời nguyện mãnh liệt phi thường.

Mỗi khi tụng pháp *Cúng Đường Đạo Sư*, câu kệ này thường được mang ra đọc trước ba lần. Truyền thống này khởi đầu từ Lạt-ma Pabongka Dorje Chang. Trước đó, bài pháp *Cúng Đường Đạo Sư* được đọc từ đầu đến cuối, nhưng vì ngài muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của câu kệ này, nên mang câu kệ này ra đọc trước ba lần. Truyền thống này tiếp nối cho đến ngày hôm nay, được như vậy đều là nhờ lòng từ bi của Lạt-ma Dorje Chang.

## Hành Trì Pháp Tu Cho và Nhận Qua hơi thở

Câu tiếp theo trong chánh văn nói như sau,

*Hai pháp tu này,  
pháp cho, pháp nhận,  
cần được mang ra  
đặt vào hơi thở.*

Câu này có nghĩa là quý vị thiền quán về pháp Cho và Nhận như đã giải thích, cho đến khi quen thuộc thuần thục rồi, khi ấy phải thiền hai pháp tu này chung với hơi thở. Phương pháp thực hiện như sau: khi thở ra, quý vị quán tưởng mình cho đi mọi sự tốt lành có được, biến thành tất cả những gì cần cho chúng sinh. Quý vị thở ra tất cả những gì tốt lành mình có - thân thể, công đức, tài sản, v.v., - và chuyển những điều này thành bất cứ điều gì cần cho chúng sinh.

Tiếp theo, khi hít vào, quý vị quán tưởng tất cả khổ đau của chúng sinh dưới dạng ánh sáng đen cùng vào theo hơi thở. Khổ đau hiện dưới dạng ánh sáng đen, đi vào trong người quý vị, đi thẳng xuống cội nguồn của ác nghiệp khổ não mà quý vị đã phải lãnh chịu từ vô thủy sinh tử là tâm lý ích kỷ, tung tiu cứng quý bản thân, ác nghiệp trở quả ngay tại đó, giữa trái tim. Đó là vì tâm và khí không tách rời. Tâm di chuyển bằng khí, vì vậy quán tưởng Cho và Nhận kết hợp chung với hơi thở là một phương pháp phát tâm bồ đề rất hữu hiệu. Phương pháp

này tương tự như phương pháp trì chú kim cang trong Mật tông Tối thượng Du già.

Nhất là trước khi ngủ, nếu hành trì được như vậy thì không gì bằng. Trước khi ngủ quý vị khởi tâm đại từ và theo hơi thở đi ra mà quán pháp cho; rồi khởi tâm đại bi, theo hơi thở vào mà quán pháp nhận. Tiếp tục hành trì như vậy cho đến khi rơi vào giấc ngủ thì suốt khoảng thời gian ngủ sẽ trở thành thời gian hành trì. Rất tốt, nhất là nếu quý vị thích ngủ, ngủ đến tám chín giờ sáng!

Riêng tôi, càng lớn tuổi tôi càng cần ngủ nhiều và càng ngủ say. Nhưng thời còn trẻ đi học ở Tu viện Sera, tôi thường thức cả đêm. Đêm rất dài, có thể làm được rất nhiều việc, tụng kinh, đọc sách, muốn làm gì đều có thể làm được. Đến lúc rạng đông tôi thường có cảm giác hạnh phúc, tâm trí tươi mát, từ đáy tim thường vui mừng nghĩ rằng, “thật quá may mắn! Tôi thức trọn đêm và làm được nhiều việc như vậy, trong khi đa số người quanh tôi đều ngủ cả.” Tôi thường tự cảm thấy may mắn có thể thức nguyên đêm để tu hành. Lạt-ma Thubten Zopa Rinpoche cũng thức cả đêm như vậy. Nhưng bây giờ lớn tuổi rồi, tôi cần ngủ nhiều hơn, không làm sao có thể thức nguyên đêm cho dù có muốn.

Tôi thật sự muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chuyển giấc ngủ thành thời gian tu hành. Quý vị cứ hãy đếm lại thời gian sống của mình mà xem, non phân nửa phải dành cho giấc ngủ. Vì vậy quan trọng nhất là phải chuyển giấc ngủ thành thời gian tu hành, đúng không?

Ngài Milarepa có viết trong *Chứng Đạo Ca* [*Songs of Experience*] như sau:

*Những lúc đêm về  
có khi tôi ngủ.  
Bao giờ tôi ngủ  
thì mang giấc ngủ  
hội nhập chân như,  
vì tôi nhận được  
giáo pháp dạy về  
ánh sáng chân như  
ở trong giấc ngủ.  
Người khác không biết  
về pháp tu này  
tôi thật là người  
vô cùng may mắn!*

Chẳng mấy ai có khả năng thật sự mang giấc ngủ hội nhập với chân như. Phần đông chúng ta đều mới chỉ mới bắt đầu, tốt nhất là quán pháp Cho và Nhận khi đi vào

giấc ngủ. Được như vậy, toàn bộ thời gian ngủ trở thành thời gian hành trì pháp Cho và Nhận, và vì vậy trở nên hoàn toàn tốt lành.

## Tu Trong Đời Sống Hàng Ngày

Điều tối quan trọng thật ra là làm sao cho tất cả mọi việc chúng ta làm - ngồi, đứng, tới, lui v.v...- đều trở thành thời gian hành trì chánh pháp. Nếu chia thời gian 24 tiếng đồng hồ thành hai phần, một phần đã mất đi cho chuyện ngủ. Nếu khi ngủ không tu thì thật là phí uổng, có khi còn gây nghiệp bất thiện. Nếu cứ để như vậy, phân nửa thời gian coi như mất biến vào việc làm bất thiện. Đến khi thức dậy, cho dù có phát tâm mạnh mẽ rằng mình sẽ hành thiện trong ngày, thế nhưng có làm được hay không lại là chuyện khác. Khi ngồi xuống hành trì công phu hàng ngày, có khi tâm thức lơ đãng chạy rong khắp nơi, đến nỗi quý vị không thể biết chắc tâm mình có hành trì đúng ngang chỗ miệng đang đọc tụng hay không. Rồi lại phải trở lui đọc lại hết cả, để có thể biết chắc ít ra mình giữ được đầy đủ bản nguyện và bản thệ trong ngày của mình.

Khi ngồi thiền muốn giữ tâm cho trong sáng đã khó khăn như vậy, huống chi lúc phải ra sống với xã hội, nhất

là lúc phí hết thời gian để mà nói chuyện vãng. Hễ có dịp là lập tức mở miệng ra nói, lãng phí thời gian bàn luận chuyện thiên hạ, chẳng phải là việc thiện, đúng không? Vì vậy chúng ta nhất định phải có cách gì để chuyển hết mọi việc làm hành động của mình, ngày cũng như đêm, biến thành việc thiện, thành công phu hành trì chánh pháp.

Chuyển hành động của mình thành chánh pháp thì cuộc sống của chúng ta mới có ý nghĩa. Quan trọng nhất là bắt đầu vào buổi sáng, ngay khi mở mắt ra, phải quyết tâm nghĩ như sau: “tôi còn sống đây sáng nay, thật là một điều quá may mắn. Nhờ ơn Tam Bảo, tôi không chết đêm qua. Vậy tôi phải mang ngày hôm nay ra sống cho thật có ý nghĩa, bằng cách tu theo chánh pháp.”

Sau khi phát nguyện mạnh mẽ như vậy rồi, quý vị phải luôn nhớ tới lời nguyện này, tự nhắc nhở mình luôn luôn, trong từng hành động. Thông thường sau khi thức dậy, việc đầu tiên quý vị làm là chui vào phòng tắm. Vậy khi tắm rửa quý vị có thể hành trì pháp thiền tắm rửa, tụng chú hay là hành trì pháp sám hối. Tiếp theo nếu không phải đi làm, quý vị có thể bắt đầu công phu hàng ngày của mình. Còn nếu phải đi làm, quý vị có thể sử dụng thời gian đi làm để tạo công đức. Nếu làm công việc chân tay,

quí vị dùng miệng và ý để tạo công đức - nhất là tâm của quí vị có thể trở thành chánh pháp nếu nhớ nghĩ thường xuyên đến lời nguyện mình đã phát khởi vào buổi sáng

Sau đó đi ăn trưa. Thông thường mỗi ngày chúng ta có ba bữa ăn. Khi ăn có thể hành trì pháp quán nhận thực phẩm, thuộc về pháp tu Đạo Sư Du Già. Đại hành giả Drogchen Lingrepa có nói như sau,

*Tất cả mọi thánh địa  
Đều nằm trong cơ thể  
Ngay giữa các luân xa.  
Không cần phải đi xa,  
muốn hành hương xứ Phật,  
hãy viếng thăm nơi ấy;  
muốn thanh tịnh sám hối,  
và tích lũy công đức,  
hãy hành trì nơi ấy;  
ngay nơi các luân xa,  
thánh địa không đâu xa  
nằm ngay trong cơ thể.*

Theo pháp Đạo Sư Du Già, toàn bộ chư thiên thiện thần cùng chư Bốn Tôn Pháp Chủ đều nằm ngay trong thân vi tế của các đường tâm mạch luân xa. Vì vậy khi hành trì pháp thiền nhận thực phẩm, quí vị quán tưởng



thân nhiệm màu của đấng Bốn Tôn Pháp Chủ, hay quán tưởng mạn đà la, và dùng thức ăn làm phẩm vật cúng dường. Lạt-ma Dorje Chang thường đọc câu tụng nói trên. Rất hay.

Khi tiếp tục với việc làm hằng ngày, quý vị nên mang câu phát nguyện buổi sáng ra nhắc nhở mình luôn luôn. Rồi lúc đêm về, trước khi đi ngủ, nhớ lại những gì mình đã làm trong ngày, xét lại xem mình có sống thuận với lời phát nguyện buổi sáng hay không. Nếu thấy ra mình đã làm điều không nên làm, quý vị phải phát lộ, sám hối. Còn nếu thấy việc mình làm theo đúng với lời nguyện buổi sáng, quý vị nên hoan hỉ công đức đã tạo trong ngày.

Các vị lạt-ma dòng Kadampa ngày trước có thói quen đếm việc thiện và bất thiện. Các thầy thường giữ hai chõng đá, đen và trắng. Bao giờ thấy tâm mình nảy ra điều mê lầm hay phiền não, các thầy thêm một viên vào chõng đá đen, còn bao giờ thấy tâm có được 1 điều thiện, các thầy thêm một viên vào chõng đá trắng. Đến cuối ngày các thầy đếm lại số đá đen đá trắng, sám hối cho mọi mê muội phiền não đã tạo trong ngày, và nguyện ngày hôm sau giữ gìn tâm của mình không để phạm ác nghiệp như vậy nữa. Các thầy cũng hoan hỉ với tất cả

mọi công đức đã làm trong ngày, và nguyện ngày hôm sau sẽ tiếp tục làm nhiều hơn vậy. Sau đó các thầy đi ngủ và hành trì pháp mang giấc ngủ hội nhập chân như. Chúng ta có lẽ khó lòng mà làm theo như vậy được, vì vậy điều quan trọng nhất là phải mang giấc ngủ hội nhập vào pháp quán Cho và Nhận.

### **Mười Một Bước Phát Tâm Bồ Đề**

Như tôi đã nói qua, khi bắt đầu luyện tâm để phát tâm bồ đề, chúng ta có thể kết hợp hai phương pháp Bảy Điểm Nhân Quả, và Hoán Chuyển Ngã Tha thành một pháp tu bao gồm mười một bước. Đây là truyền thống tu phát tâm bồ đề theo Lạt-ma Tông Khách Ba. Hai pháp tu này tu theo pháp nào nhất định cũng sẽ phát được tâm bồ đề. Tuy vậy, phương pháp phi thường kết hợp hai pháp tu thành mười một bước sẽ giúp quý vị phát tâm bồ đề mau chóng hơn, dễ dàng hơn.

Kết hợp hai pháp tu thành mười một bước bằng cách nào?

1. Thứ nhất, quán đại xả: bình đẳng giữa ba người, bạn, thù và kẻ lạ.

2. Thứ hai, thấy ra tất cả chúng sinh đều là mẹ của mình: dựa vào lý luận về tâm thức không có khởi điểm và dựa vào lời dạy của các thầy.
3. Thứ ba, thấy ra ơn nặng của chúng sinh đã từng là mẹ của mình, cũng như ơn của người mẹ đời này luôn thương yêu lo lắng cho quý vị.
4. Tiếp theo là giai đoạn phi thường, nhớ lại ơn nặng của chúng sinh khi không phải là mẹ của quý vị.

Sau đó quý vị quán về

5. Ngã tha bình đẳng
6. Nhược điểm của tâm vị kỷ
7. Lợi điểm của tâm vị tha
8. Tiếp theo, mang tâm chứa đầy lòng bi mẫn, quý vị quán tưởng mình nhận về tất cả mọi khổ đau của chúng sinh. Bao giờ thành thực rồi, quý vị mang pháp quán này phối hợp cùng hơi thở vào.
9. Sau đó, mang tâm chứa đầy lòng từ, quý vị quán tưởng mình cho đi tất cả mọi thiện nghiệp và thiện căn, gửi theo cùng hơi thở ra của quý vị.
10. Ngang giai đoạn này, quý vị phát đại nguyện, nghĩ rằng, “tôi vẫn thương quán mình nhận vào tất cả khổ đau của chúng sinh và cho đi

tất cả mọi thiện nghiệp thiện căn, nhưng vẫn chỉ là quán tưởng, không thật sự xảy ra. Nhưng tôi nhất quyết sẽ khiến cho điều này thật sự xảy ra. Tôi nhất quyết sẽ một mình gánh vác tất cả mọi khổ đau của chúng sinh và cho đi tất cả mọi thiện căn cùng mọi niềm an lạc hạnh phúc mà chúng sinh vẫn hằng mong cầu.” Khi nghĩ như vậy, tâm quý vị sẽ phát sinh một loại tinh thần trách nhiệm rất đặc biệt.

11. Để có thể hoàn thành trách nhiệm này, quý vị phát tâm bồ đề: “tôi sẽ thành Phật để có thể giúp đỡ tất cả chúng sinh”.

Ngang điểm này, quý vị mang quả bồ đề vào Phật đạo bằng cách quán tưởng mình hóa hiện thành Phật Thích Ca Mâu Ni, phóng ra vô lượng ánh sáng lớn, làm thanh tịnh toàn thể chúng sinh, dẫn dắt chúng sinh vào địa vị Phật đà. Quán tưởng chúng sinh cũng hóa hiện thành Phật, và định tâm ở hình ảnh quán tưởng này. Kết thúc buổi thiền với tâm vui mừng là mình đã thật sự có thể đưa tất cả chúng sinh vào địa vị giác ngộ.

## Chuyển Hóa Nghịch Cảnh Thành Đường Tu Giác Ngộ

Phần tiếp theo trong chánh văn *Bảy Điểm Chuyển Tâm* là phương pháp chuyển nghịch cảnh thành đường tu giác ngộ. Pháp tu này tuyệt đối quan trọng, nhất là trong thời chánh pháp suy đồi chúng ta đang sống đây. Trong thời mạt pháp này, chướng ngại rất nhiều, Phật tử chân thành tu theo Phật Pháp thì lại càng gặp nhiều chướng ngại. Pháp tu này giúp người tu mang tất cả mọi chướng ngại, mọi nghịch cảnh, chuyển hết thành phương tiện thuận tiện để tu hành, thậm chí có thể chuyển thành đường tu giác ngộ. Nói cho thật chính xác, pháp tu này giúp cho người tu không còn chút chướng ngại nào cả.

Phương pháp chuyển nghịch cảnh chia thành hai phần chính: một là chuyển nghịch cảnh bằng ý, hai là chuyển nghịch cảnh bằng hành động. Phương pháp chuyển nghịch cảnh bằng ý lại được chia thành hai phần: chuyển bằng lý luận, hay chuyển bằng tánh Không.

Nói về chuyển nghịch cảnh bằng lý luận, chánh văn nói rằng

*Khi cảnh sống, con người  
tràn ngập điều bất thiện,  
hãy chuyển hóa nghịch cảnh*

*thành đường tu giác ngộ.*

Lời luận giải trong *Cúng Đường Đạo Sư* nói như sau:

*Đến cả cảnh sống  
cùng với chúng sinh  
đều chìm ngập trong  
quả của ác nghiệp  
khổ đau ập xuống  
như cơn mưa rào  
Chúng con khẩn nguyện  
đạo sư gia trì  
cho cảnh khổ đau  
chuyển thành chánh pháp  
lấy đó làm nhân  
khiến cho trở quả  
làm cạn tất cả  
phiền não, ác nghiệp  
đã từng phạm trong  
các thời quá khứ.*

Nói ví dụ, khi ngã bệnh chúng ta thường nghĩ rằng đó là vì chúng ta ăn phải cái gì, hay bị tà ma ám hại, bị trù ếm. Chúng ta thường nghĩ đến những nguyên do như vậy. Rõ ràng chúng ta không có khả năng thấy ra nguyên nhân thật sự của cơn bệnh, không hiểu được vì sao chúng

ta lại gặp vấn đề như vậy. Nên cần trở lại xem [phần giáo pháp Lam-rim giảng về] pháp luyện tâm dành cho căn cơ bậc thấp, giảng về nghiệp quả. Ở đó có nói rõ vì nghiệp, vì việc đã làm trong quá khứ, nên phải chịu quả. Ở đó không nói bệnh tật là vì ăn làm đồ ăn, hay vì có ai ếm bùa, hay vì tà ma ám hại. Ở đó nói rõ tất cả những gì xảy ra bây giờ đều đến từ nghiệp, từ việc làm của chúng ta trong quá khứ. Vì vậy chúng ta nhất định phải biết cách chuyển nghịch cảnh thành phương tiện thuận lợi để tu giác ngộ.

Nếu quý vị chú ý kỹ lưỡng đến lời dạy của các đại lão Lạt-ma dòng Kadampa, tâm của quý vị sẽ được rất nhiều lợi lạc. Các thầy nói như vậy, “bệnh đau là cây chổi / quét sạch mọi ác nghiệp.” Cứ suy nghĩ sẽ thấy lời khuyên này thật sự có tác dụng rất mãnh liệt. Ý của các thầy là bệnh tật, đốn đau, khổ não... tất cả đều phát sinh từ ác nghiệp đã phạm trong quá khứ. Bây giờ chịu quả nên nghiệp cũ rụi hết không còn, bị cái chổi bệnh khổ quét sạch đi. Lời khuyên của các đại lão Lạt-ma dòng Kadampa thật rất hữu hiệu !

Quý vị nên noi theo lời khuyên này, nên nghĩ đến điều này mỗi khi gặp đốn đau thể xác hay tinh thần. Đặc biệt chúng ta phải nghĩ rằng cho đến bây giờ chúng ta cứ ngồi

quán Cho và Nhận, đã phát nguyện không biết bao nhiêu lần rồi, mong cho khổ đau của chúng sinh hết thảy đều trở quả trên thân của chúng ta. Bây giờ lời nguyện đã có kết quả, vậy chúng ta nên hoan hỉ mới phải. Phải biết nguyện cho khổ đau đến nhiều hơn vậy nữa, càng nhiều càng tốt. Vì sao? Vì càng chịu nhiều khổ đau thì ác nghiệp càng được tẩy sạch. Mong mỗi khổ đau trở quả bây giờ, là vì chúng ta hiểu rõ điều này sẽ làm tiêu sạch ác nghiệp.

Gặp lúc thể xác tinh thần đang gặp nhiều khổ não, không có gì mang lại nhiều lợi lạc hơn là hành trì pháp tu Lam-rim và pháp chuyển tâm. Đây là điều xảy ra cho bản thân tôi. Có những lúc tôi phải trải qua cảnh sống khó khăn không thể tưởng tượng được, thân và tâm đều phải chịu áp bức vượt quá sức tưởng tượng của con người. Vào những lúc ấy, tôi vẫn thấy rằng tất cả khổ não khó khăn này đều là quả của ác nghiệp đã làm trong quá khứ, chịu cảnh khổ như vậy thì ác nghiệp sẽ được thanh tịnh. Rồi tôi lại có ý nghĩ như sau, càng khổ lại càng tốt, nhờ đó quét sạch được càng nhiều ác nghiệp. Nhờ ơn của các bậc đạo sư, nhờ thọ nhận pháp chuyển tâm từ Lạt-ma Pabongka Dorje Chang và nhờ nhiều lần nhận pháp này từ Kyabje Trijang Rinpoche mà tinh thần thể xác tôi dù



phải chịu đôn đau khổ nào không thể nào tưởng tượng nổi, tôi vẫn không có ý nghĩ mong khổ đau sớm kết thúc. Khi nghịch cảnh ụp xuống, tôi không cảm thấy sợ hãi. Chữ “hiện hữu” tiếng Tây tạng gọi là sipa, cũng có nghĩa là “có thể”. Trong đời sống, mọi sự đều có thể xảy ra. Tuy vậy nhờ hành trì pháp tu Lam-rim và pháp chuyển tâm, quý vị vẫn có thể tu đến mức dù hoàn cảnh bên ngoài khó khăn đến đâu, tâm của quý vị cũng vẫn vững vàng không chao động. Khổ đau, khó khăn, nghịch cảnh, tất cả đều không thể khiến tâm của quý vị xao xuyến.

Lời các lạt-ma dòng Kadampa nói quá đúng. Các thầy nói “nghịch cảnh khuyến khích người tu”, “tà ma ác quỷ do Phật thị hiện, khổ đau do tánh Không thị hiện”. Lại có câu nói rằng “tôi không thích hạnh phúc, nhưng tôi thích khổ đau.” Vì sao? Khi được an vui hạnh phúc, chúng ta hưởng hết thiện nghiệp tích tụ trong quá khứ, còn khi gặp khổ đau, chúng ta thanh tịnh nghiệp chướng đã tạo trong quá khứ. Vì vậy chịu khổ tốt hơn là hưởng phúc. Chúng ta luôn thích cảnh an lạc, sợ cảnh khổ. Thế nhưng các thầy dòng Kadampa lại nói ngược lại, “tôi không ưa hạnh phúc vì hạnh phúc làm hao tổn thiện nghiệp, và tôi thích khổ đau vì khổ đau giúp thanh tịnh nghiệp chướng.”

Các thầy dòng Kadampa lại thường nói như sau: “tôi không thích thanh thế địa vị, tôi thích vị trí khiêm nhượng.” Chúng ta thì ngược lại, chúng ta luôn thích đứng đầu, không thích let đẹt phía sau. Tuy vậy chỗ đứng khiêm nhượng luôn là chỗ đứng của đấng Thế tôn, nhờ chỗ đứng này mà người tu có thể trở thành Phật. Các thầy dòng Kadampa còn nói, “tôi không thích được khen, nhưng lại thích bị chỉ trích.” Tại sao? Mặc dù khi bị chỉ trích chúng ta cảm thấy rất khó chịu, nhưng lời chỉ trích rất hữu ích, nhờ đó chúng ta có thể thấy mình thiếu sót ở điểm nào để sửa đổi. Lời khen chỉ làm tăng tâm kiêu ngạo. Vì vậy lời khen không hữu ích, lại còn rất tai hại vì khiến vọng tâm càng lớn hơn. Lời chỉ trích, ngược lại, giúp chúng ta thấy được lỗi của mình để sửa đổi.

## **Chuyển Nghịch Cảnh Bằng Tánh Không.**

Bây giờ hãy nói đến cách chuyển nghịch cảnh bằng tánh Không. Muốn được như vậy, cần quán chiếu liên tục xem nghịch cảnh này thật sự là gì, để thấy không thể tìm ra được một phân tử nhỏ nhoi nào hiện hữu biệt lập tự có. Điều mà quý vị tìm thấy sẽ chỉ là một thực tại giả hợp, hoàn toàn không thể tìm thấy chân tướng cố định. Rốt

lại, cái gọi là nghịch cảnh không thật sự có ở đó. Cần phải quán chiếu như vậy cho thật nhiều lần.

Nếu quý vị không quen phân tích chân tướng của hiện tượng qua tánh Không, vậy hãy suy nghĩ như sau, “bất cứ điều gì đến với tôi trong đời sống ngắn ngủi này, cho dù là khổ đau hay hạnh phúc, đến cuối cuộc đời, rồi cũng chỉ là ký ức. Tất cả chỉ như một giấc mộng, hoàn toàn không có thực thể, vì vậy chẳng lý do gì lại đi chấp bám vào đó để mà sinh tâm tham đắm hay ghét bỏ. Không một phân tử nhỏ nhoi nào chúng ta có thể chấp bám vào bằng lòng tham đắm hay ghét bỏ.” [2]

## Tâm Quan Trọng Của Tâm Bồ đề

Nói tóm lại, điều quan trọng nhất là phải dốc hết toàn bộ năng lực để phát tâm bồ đề ngay trong kiếp hiện tại. Tâm quan trọng của tâm bồ đề được thể hiện rất rõ trong cách ngài Atisha chào mọi người. Khi chúng ta gặp người khác, chúng ta thường chào “anh chị hôm nay có khỏe không?” Lạt-ma Atisha thì lại chào người khác như sau, “hôm nay tâm của anh chị có tốt lành không?” Hay là “tâm bồ đề hôm nay đã khởi trong tim anh chị chưa?” Điều này cho thấy ngài Atisha rất xem trọng việc phát tâm bồ đề.

Như tôi có nói, đại sư Shantideva giải thích việc này giống như khuấy sữa gạn bơ, chúng ta phải gạn lấy tinh túy của 84000 pháp môn Phật dạy, đó chính là tâm bồ đề. Tâm bồ đề là tinh túy của chánh pháp Phật dạy, vì vậy chúng ta nhất định phải mang tâm bồ đề về tim, ngay trong kiếp hiện tiền.

### **Ghi chú:**

1. Xem Keith Dowman & Sonam Paljor, *The Divine Madman - The Sublime Life and Songs of Drukpa Kunley*. [ *Vị Thánh Nhân Khùng, Cuộc Đời và Thi Kệ Tuyệt Vời của Krukpa Kunley* ], London, 1980

2. Trước đó Ribur Rinpoche có nhắc đến phương pháp chuyển nghịch cảnh qua hành động, nhưng ngài không khai triển điểm này. Theo *Advice from a Spiritual Friend* [ *Lời khuyên của bậc Thiện Tri Thức* ], (Geshe Rabten and Geshe Ngawang Dargyey; Wisdom Publications, London, 1986, tr. 68-69), phương pháp này bao gồm những công phu hành trì như sau: tích lũy công đức, sám hối nghiệp chướng, cúng dường chư Hộ pháp và cúng vong hồn tà ma ác hiểm.

*Nguyện cho Bồ đề tâm  
Nơi nào chưa phát triển  
Sẽ nảy sinh lớn mạnh  
Nơi nào đã phát triển  
Sẽ tăng trưởng không ngừng  
Không bao giờ thoái chuyển*



**Mọi sai sót là của người dịch  
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới  
chúng sinh**



Ấn Tống Điện Tử  
2006

